PENGARUH PEMBERIAN *DARK CHOCOLATE* TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI HAID (*DISMENORE*) PRIMER PADA MAHASISWI PROGRAM STUDI KEPERAWATAN UNIVERSITAS BINAWAN ANGKATAN 2019

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan

Oleh:

FARIZAH TIA AVINKA

NPM. 011911055

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

FAKULTAS KEPERAWATAN DAN KEBIDANAN

UNIVERSITAS BINAWAN

JAKARTA

2023

PENGARUH PEMBERIAN *DARK CHOCOLATE* TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI HAID (*DISMENORE*) PRIMER PADA MAHASISWI PROGRAM STUDI KEPERAWATAN UNIVERSITAS BINAWAN ANGKATAN 2019

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan

Oleh:

FARIZAH TIA AVINKA

011911055

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

FAKULTAS KEPERAWATAN DAN KEBIDANAN

UNIVERSITAS BINAWAN

JAKARTA

2023

PERNYATAAN ORISINALITAS

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya penulis sendiri dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama	: Farizah Tia Avinka
NIM	: 011911055
Tanda Tangan	: 
Tanggal	: Rabu, 12 Juli 2023

Jakarta, 12 / Juli / 2023



(Farizah Tia Avinka)

NPM. 011911055

ii Universitas Binawan

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

"PENGARUH PEMBERIAN *DARK CHOCOLATE* TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI HAID (*DISMENORE*) PRIMER PADA MAHASISWI PRODI KEPERAWATAN UNIVERSITAS BINAWAN ANGKATAN 2019"

Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana

Oleh:

Farizah Tia Avinka

NPM. 011911055

Menyetujui untuk diuji:

Pembimbing I	Pembimbing II
(Ns. Apriana Rahmawati, S,Kep., M.Kep.)	(Ns. Harizza Pertiwi, S.Kep.,MN.)
NIDN. 0313059303	NIDN. 0303018903

Mengetahui,

Kepala Program Studi Keperawatan

UNIVERSITAS BINAWAN

Dr. Aan Sutandi., S.Kep.,Ners.,MN.

NIDN: 022097501

iii Universitas Binawan

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh

Nama : Farizah Tia Avinka

NPM : 011911055

Tanggal : Rabu, 12 Juli 2023

Tempat : Jakarta

Judul Skripsi : Pengaruh Pemberian *Dark Chocolate* terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid (*Dismenore*) Primer pada Mahasiswi Prodi Keperawatan Universitas Binawan Angkatan 2019

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana (S1) Keperawatan pada Program Studi Keperawatan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Binawan.

DEWAN PENGUJI

Ketua Penguji	:	Sondang Manurung, S.Kp.,M.Kep., NIDN. 0313087505	(.....)
Penguji I	:	Ns. Apriana Rahmawati, S,Kep., M.Kep., NIDN. 0313059303	(.....)
Penguji II	:	Ns. Harizza Pertiwi, S.Kep.,MN. NIDN. 0303018903	(.....)

Ditetapkan di : Jakarta

Pada Tanggal : Rabu, 12 Juli 2023

iv Universitas Binawan

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Dengan memanjatkan puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul "**Pengaruh Pemberian *Dark Chocolate* Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid (*Dismenore*) Primer Pada Mahasiswi Prodi Keperawatan Universitas Binawan Angkatan 2019**". Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana (S1) Jurusan Keperawatan di Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas Binawan.

Penulis menyadari bahwa Skripsi ini tidak mungkin terselesaikan tanpa adanya dukungan, bantuan, bimbingan dan nasehat dari berbagai pihak selama penyusunan Skripsi ini .Dengan selesainya Skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Ibu Prof. Henny Suzana Mediani, SKP, M.Ng, Ph.D selaku Rektor Universitas Binawan
2. Ibu Dr. Aliana Dewi, SKp, MN selaku Dekan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas Binawan
3. Bapak Dr. Aan Sutandi, S.Kep., Ners., MN. selaku Kepala Program Studi Keperawatan
4. Ibu Widanarti Setyaningsih, S.Kp.,MN selaku Pembimbing Akademik
5. Ibu Ns. Apriana Rahmawati, S,Kep., M.Kep., selaku koordinator mata kuliah *Introduction in Nursing Research* yang telah memberikan arahan dalam proses dan alur pembuatan Skripsi sekaligus Dosen Pembimbing 1 yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran guna mengarahkan penulis dalam penyusunan Skripsi ini
6. Ibu Ns. Harizza Pertiwi, S.Kep.,MN., selaku dosen pembimbing 2 yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan Skripsi ini
7. Ibu Sondang Manurung, S.Kp.,M.Kep., selaku penguji yang telah memberikan waktu dan pikiran guna penyempurnaan Skripsi ini
8. Ibu Shenda Maulina Wulandari, S.Kep., Ners., M.Kep selaku koordinator mata kuliah *Nursing Inquiry*

9. Pihak Akademik dan Kemahasiswaan yang telah banyak membantu dalam urusan surat – menyurat
10. Orang tua dan keluarga yang telah memberikan bantuan dukungan material ,moral dan doa dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.
11. Sahabat serta teman – teman sekalian yang telah memberikan dukungan moral dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.
12. Responden mahasiswi Prodi Keperawatan A2019 yang sudah banyak membantu dalam pengumpulan data penelitian
13. Rekan – rekan organisasi HMP Keperawatan dan Karang Taruna RW.03
14. Diri penulis sendiri yang telah melewati banyak hal untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi ini

Akhir kata, Saya berharap Tuhan Yang Maha Esa Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan dari semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan Skripsi ini. Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penulisan Skripsi ini. Besar harapan saya untuk mendapatkan masukan dari semua pihak guna perbaikan penyusunan Skripsi ini. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan seluruh lapisan masyarakat.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Jakarta, 12 Juli 2023

Peneliti

PERNYATAAN MEMBUAT ARTIKEL TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

PERNYATAAN MEMBUAT ARTIKEL TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Binawan, Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	: Farizah Tia Avinka
NPM	: 011911055
Program Studi	: Keperawatan
Fakultas	: Keperawatan dan Kebidanan
Jenis Karya	: Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, Saya menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Binawan **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-Exclusive Royalti-Free Right*)** atas karya ilmiah Saya yang berjudul :

"Pengaruh Pemberian *Dark Chocolate* Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid (*Dismenore*) Primer Pada Mahasiswi Prodi Keperawatan Universitas Binawan Angkatan 2019"

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Binawan berhak menyimpan, mengalih media/format, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*Database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Dibuat di : Jakarta

Pada Tanggal : Rabu, 12 / Juli / 2023

Yang Menyatakan



(Farizah Tia Avinka)

vii Universitas Binawan

FORMULIR

PERSETUJUAN PUBLIKASI ILMIAH

FORMULIR

PERSETUJUAN PUBLIKASI ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	: Ns. Aprianna Rahmawati, S.Kep.,M.Kep.
NIP/NIDN	: 0313059303

adalah pembimbing mahasiswa S1:

Nama	: Farizah Tia Avinka
NPM/NIM	: 011911055
Fakultas	: Keperawatan dan Kebidanan
Program Studi	: Keperawatan
Judul Naskah Ringkas	: *Dark Chocolate* Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid (*Dismenore*) Primer Pada Mahasiswi Keperawatan

Menyatakan bahwa naskah ringkas ini telah diperiksa dan disetujui Universitas Binawan untuk (pilih salah satu dengan memberi tanda silang) :

- ☐ Dapat diakses di Binawan.ac.id
- ☐ Tidak dapat diakses di Binawan.ac.id
- ☐ Data yang digunakan untuk penulisan berasal dari instansi tertentu bersifat konfidensial
- ☐ Akan ditunda publikasinya mengingatkan karena/sedang dalam proses pengajuan Hak Paten/HKI hingga tahun ...
- ☐ Akan dipresentasikan sebagai makalah pada Seminar Nasional yaitu : ... yang diprediksi akan dipublikasikan sebagai prosiding pada bulan ... tahun ...
- ☐ Akan ditulis dalam Bahasa inggris dan dipresentasikan sebagai makalah pada Seminar Internasional yaitu : ... yang diprediksi akan dipublikasikan sebagai prosiding pada bulan ... tahun ...
- ☐ Akan diterbitkan pada jurnal Program Studi / Departemen/ Fakultas UNIVERSITAS BINAWAN yaitu : ***Binawan Student Journal*** yang diprediksi akan dipublikasikan pada bulan **Agustus** tahun **2023**
- ☐ Akan diterbitkan pada jurnal nasional yaitu : ... yang diprediksi akan dipublikasikan pada bulan ... tahun ...
- ☐ Akan ditulis dalam Bahasa inggis untuk dipersiapkan terbit pada jurnal internasional yaitu : ... yang diprediksi akan dipublikasikan pada bulan ... tahun ...

Jakarta, 12 Juli 2023

(Ns. Aprianna Rahmawati, S.Kep.,M.Kep.)

viii **Universitas Binawan**

ABSTRAK

Pada periode menstruasi, wanita kerap kali mengalami ketidaknyamanan fisik seperti *dismenore* yaitu suatu sensasi nyeri dan kram di area abdomen bagian bawah. Hal ini menjadi gangguan yang signifikan terutama pada wanita serta berpengaruh besar terhadap kehidupan yang dijalani, produktivitas kerja dan seringkali menjadi alasan ketidakhadiran berulang pada suatu kegiatan. Salah satu terapi non-farmakologi untuk mengatasi *dismenore* adalah mengonsumsi makanan yang merangsang pelepasan hormon endorphin salah satunya adalah *Dark Chocolate*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *Dark Chocolate* terhadap penurunan skala nyeri haid (*dismenore*).

Desain penelitian yang digunakan adalah *Quasi Experiment* (*One Group Pre-Test Post-Test*). Sample dipilih dengan *Non-Probability sampling* dengan dengan teknik *Accidental Sampling* dengan jumlah responden sebanyak 32. Hasil penelitian menunjukkan tedapat penurunan skala nyeri haid (*dismenore*) primer pada 32 responden setelah dilakukan intervensi pemberian *Dark Chocolate* sebanyak 35 gram dengan kandungan *Dark Chocolate* 72% pada mahasiswi Keperawatan. Hasil analisis uji statistik *Wilcoxon* menunjukkan adanya perubahan yang signifikan pada responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan *p-value* 0.000 (<0.05). Berdasarkan hal ini dapat dikatakan bahwa *Dark Chocolate* mampu menurunkan skala nyeri haid (*dismenore*) primer pada mahasiswi. Diharapkan *Dark Chocolate* dapat menjadi salah satu alternatif terapi non-farmakologi atau terapi pengganti untuk menurunkan nyeri yang masih dapat ditoleransi tanpa pengobatan.

Kata Kunci : Dismenore, Cokelat Hitam

ABSTRACT

During the menstrual period, women often experience physical discomfort such as dysmenorrhea, which is a sensation of pain and cramps in the lower abdominal area. This is a significant distraction, especially women and has a major impact on the lives they lead, work productivity and is often the reason for repeated absence from activities. One of the non-pharmacological therapies to treat menstrual pain is to eat foods that stimulate the release of endorphins, one of which is Dark Chocolate. The purpose of this study was to determine the effect of Dark Chocolate on reducing menstrual pain scale (dysmenorrhea).

The research design used was a Quasi Experiment (One Group Pre-Test Post-Test). The sample was selected by Non-Probability sampling using the Accidental Sampling technique with a total of 32 respondents. The results showed that there was a decrease in the scale of primary menstrual pain (dysmenorrhea) in 32 respondents after the intervention of giving Dark Chocolate as much as 35 grams with a Dark Chocolate content of 72% in female students Nursing. The results of the Wilcoxon statistical test analysis showed that there were significant changes in respondents before and after the intervention was given with a p-value of 0.000 (<0.05). Based on this it can be said that Dark Chocolate is able to reduce the scale of primary menstrual pain (dysmenorrhea) in female students. It is hoped that Dark Chocolate can be an alternative non-pharmacological therapy or replacement therapy to reduce pain which can still be tolerated without medication treatment.

Keywords : Dismenore, Dark Chocolate

DAFTAR ISI

Halaman

PERNYATAAN ORISINALITAS ..... **ii**
HALAMAN PERSETUJUAN ..... **iii**
SKRIPSI ..... Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN ..... **iv**
KATA PENGANTAR ..... **v**
PERNYATAAN ARTIKEL TUGAS AKHIR ..... **vii**
PERSETUJUAN PUBLIKASI ILMIAH ..... **viii**
ABSTRAK ..... **viii**
ABSTRACT ..... **x**
DAFTAR ISI ..... **xi**
DAFTAR TABEL ..... **xiv**
DAFTAR GAMBAR ..... **xv**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xvi**
BAB 1 ..... **1**
PENDAHULUAN **1**
1.1. Latar Belakang 1
1.2. Rumusan Masalah 5
1.3. Tujuan Penelitian 5
1.3.1. Tujuan Umum 5
1.3.2. Tujuan Khusus 6
1.4. Manfaat Penelitian 6
1.4.1. Manfaat Teoritis 6
1.4.2. Manfaat Praktis 6
BAB 2 ..... **8**
TINJAUAN PUSTAKA **8**
2.1. Konsep Nyeri Haid (Dismenore) 8
2.1.1. Definisi Dismenore 8
2.1.2. Klasifikasi Dismenore 9
2.1.3. Pembagian Klinis Dismenore 12
2.1.4. Faktor Yang Mempengaruhi Dismenore 12
2.1.5. Penatalaksanaan Dismenore 14

2.1.6. Instrumen Pengukuran Nyeri 17
2.2. Konsep Cokelat 20
2.2.1. Definisi Cokelat 20
2.2.2. Manfaat Cokelat 20
2.2.3. Pengolahan Cokelat 23
2.2.4. Variasi Cokelat 24
2.2.5 Komposisi *Dark Chocolate* 25
2.3. Keaslian Penelitian 26
2.4. Kerangka Teori Penelitian 34
BAB 3 37
METODE PENELITIAN 37
3.1. Rancangan Penelitian 37
3.2. Hipotesis Penelitian 38
3.3. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel 38
3.3.1. Populasi 38
3.3.2. Sampel 39
3.3.3. Teknik Pengambilan Sampel 40
3.4. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel 40
3.4.1. Variabel Independen 40
3.4.2. Variabel Dependen 41
3.4.3. Definisi Operasional 41
3.5. Alat dan Bahan Penelitian 42
3.5.1. Alat Ukur Penelitian 42
3.5.2. Bahan Penelitian 42
3.6. Instrumen Penelitian 42
3.7. Lokasi Penelitian 43
3.7.1. Lokasi Penelitian 43
3.7.2. Waktu Penelitian 43
3.8. Prosedur Pengumpulan Data 44
3.8.1. Persiapan 44
3.8.2. Pelaksanaan 44
3.9. Prosedur Pengolahan Data 45
3.10. Analisa Data 46
3.10.1. Uji Normalitas 46
3.10.2. Analisa Univariat 47
3.10.3. Analisa Bivariat 48

3.11. Kerangka Operasional 49
3.12. Etika Penelitian 50
BAB 4 53
HASIL DAN PEMBAHASAN 53
4.1. Hasil Penelitian 53
4.1.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian 53
4.1.2. Penyajian Karakteristik Sampel 53
4.1.3. Penyajian Hasil dan Analisis 55
4.2. Pembahasan Hasil 58
4.2.1. Skala Nyeri Haid sebelum diberikan intervensi Dark Chocolate 58
4.2.2. Skala Nyeri Haid setelah diberikan intervensi Dark Chocolate 60
4.2.3. Pengaruh Pemberian *Dark Chocolate* Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid (*Dismenore*) Primer 62
4.3. Keterbatasan Penelitian 67
BAB 5 69
KESIMPULAN DAN SARAN 69
5.1. Kesimpulan 69
5.2. Saran 69
5.2.1. Bagi Instansi Pendidikan 69
5.2.2. Bagi Perawat 69
5.2.3. Bagi Responden 70
5.2.4. Bagi Peneliti Selanjutnya 70
DAFTAR PUSTAKA 71

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Keaslian Penelitian 33
Tabel 3. 1 Definisi Operasional 42
Tabel 3. 2 Waktu Penelitian 43
Tabel 3. 3 Uji Normalitas Data Shapiro Wilk 47
Tabel 4. 1 Data Numerik Karakteristik Responden Berdasarkan Usia 53
Tabel 4. 2 Data Numerik Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Haid 54
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Data Karakteristik Responden Berdasarkan Siklus Haid 54
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Hari Nyeri Dirasakan 55
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Haid (Dismenore) Primer Sebelum Dan Sesudah Diberikan Intervensi Pemberian Dark Chocolate 56
Tabel 4. 6 Data Numerik Karakteristik Responden Berdasarkan Skala Nyeri Haid Pre-Test 57
Tabel 4. 7 Data Numerik Karakteristik Responden Berdasarkan Skala Nyeri Haid Post-Test 57
Tabel 4. 8 Hasil Uji Statistik Wilcoxon 57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 *Verbal Descriptore Scale* (Vds) 17
Gambar 2. 2 *Visual Analogue Scale* (Vas) 18
Gambar 2. 3 *Numeric Rating Scale (Nrs)* 19
Gambar 2. 4 *Faces Pain Rating Scale (Fprs)* 19
Gambar 2. 5 Alur Pengolahan Cokelat 23
Gambar 2. 6 Kerangka Teori Penelitian 34
Gambar 3. 1 Rancangan Penelitian 37
Gambar 3. 2 Kerangka Kerja Penelitian 49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Persetujuan Etik 75
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian..... 76
Lampiran 3 Surat Disposisi Permohonan Izin Pengambilan Data Penelitian..... 77
Lampiran 4 Panduan Pemberian *Dark Chocolate*..... 78
Lampiran 5 Lembar Penjelasan Penelitian..... 79
Lampiran 6 *Informed Consent* 81
Lampiran 7 Lembar Pengukuran Skala Nyeri *Pre Test* 82
Lampiran 8 Lembar Pengukuran Skala Nyeri *Post Test*..... 84
Lampiran 9 Lembar Observasi Pemberian *Dark Chocolate* Dan Skala Nyeri Haid (*Dismenore*)..... 86
Lampiran 10 Uji Analisis Data Dengan Spss..... 88
Lampiran 11 Lembar Konsultasi Dan Bimbingan Proposal Skripsi..... 92
Lampiran 12 Lembar Konsultasi Dan Bimbingan Skripsi..... 95
Lampiran 13 Matriks Seminar Proposal Skripsi..... 98
Lampiran 14 Matriks Sidang Skripsi 102
Lampiran 15 *Similarity Index* 106
Lampiran 16 Daftar Riwayat Hidup..... 107
Lampiran 17 Dokumentasi Penelitian..... 108

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Menstruasi merupakan bagian normal dari suatu siklus alami yang terjadi pada wanita selama periode kehidupannya dari mulai masa pubertas sampai dengan masa akhir reproduksinya. Selama siklus menstruasi ini berlangsung, banyak wanita yang mengalami ketidaknyamanan fisik dan merasa tersiksa saat menjelang atau selama menstruasi berlangsung. Ketidaknyamanan fisik yang sering dialami oleh wanita selama periode menstruasi adalah nyeri pada area abdomen dan area punggung belakang bagian bawah.

Sensasi nyeri yang berat pada saat menstruasi seringkali menyebabkan kelemahan dan ketidaknyamanan fisik serta gangguan yang signifikan dalam kehidupan sehari - hari terutama pada remaja putri dan wanita muda. Hal ini berpengaruh besar pada kehidupan sehari - hari, produktivitas kerja dan penggunaan fasilitas kesehatan bagi wanita. Hal ini adalah penyebab dari keterbatasan aktivitas sehari - hari dan ketidakhadiran dalam suatu kegiatan seperti bersekolah dan bekerja yang berulang pada wanita muda. Secara umum, hal ini menimbulkan dampak yang negatif dalam kehidupan sosial, akademik dan aktivitas sehari - hari bagi para wanita (Angraini et al., 2021)

Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2016 terdapat 1.769.425 jiwa atau sekitar 90% wanita di dunia mengalami *dismenore*, dimana 10-15% diantaranya mengalami dismenore berat (Oktorika et al., 2020). Angka kejadian *dismenorhea* di dunia sangat besar, dengan rata-rata lebih dari 50% perempuan mengalami dismenore primer. Prevalensi dismenore di setiap negara berbeda satu sama lain. Prevalensi di Amerika Serikat kurang lebih sekitar 85%, di Italia sebesar 84,1% dan di Australia sebesar 80%. Prevalensi rata-rata di Asia kurang lebih sekitar 84,2% dengan spesifikasi 68,7% terjadi di Asia Timur laut, 74,8% di Asia Timur Tengah, dan 54,0% di Asia Barat laut. Prevalensi di negara dalam cakupan wilayah Asia Tenggara juga berbeda, angka kejadian di Malaysia

mencapai 69,4%, Thailand 84,2% dan di Indonesia angka kejadian dismenore 64,25% terdiri dari 54, 89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Aulya, 2021).

Di Indonesia angka kejadian dismenorea sebesar 107.673 jiwa (64,25%), yang dibagi menjadi 59.671 jiwa (54,89%) mengalami dismenorea primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami dismenorea sekunder. Di Indonesia angka kejadian (prevalensi) nyeri menstruasi (Dismenore) berkisar 45-95% di kalangan wanita usia produktif. Dengan angka kejadian dismenore primer 54,89% sisanya penderita sekunder (Aulya, 2021).

Untuk angka kejadian dismenore primer di DKI Jakarta adalah sebesar 87,5%. Wanita yang mengalami dismenore dengan kategori nyeri ringan adalah sebesar 20,48%, nyeri sedang sebanyak 64,76% dan untuk nyeri beratnya adalah sejumlah 14,76%. Sedangkan untuk prevalensi dismenore sekunder atau dismenore yang disebabkan oleh kelainan ginekologis adalah sebanyak 12,5% (Ranggani, 2021).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Rebecca Mutia Agustina Silaen dkk tahun 2019 dengan judul "Prevalensi *Dysmenorrhea* dan Karakteristiknya Pada Remaja Putri Di Denpasar" didapatkan hasil bahwa 74,42% responden yang diteliti mengalami dismenorhea dan sebesar 81,25% merupakan *dysmenorrhea* derajat ringan, 6,25% derajat sedang, dan 12,5% derajat berat (Mutia et al., 2019).

Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) pada tahun 2017 menyebutkan bahwa menstruasi adalah meluruhnya lapisan dinding dalam rahim (*endometrium*) yang banyak mengandung pembuluh darah dan disertai dengan perdarahan serta terjadi dalam siklus yang berulang kecuali pada saat kehamilan. Peristiwa ini terjadi lebih kurang selama 3 - 7 hari dengan jarak menstruasi yang satu dengan menstruasi yang lain adalah antara 21 - 35 hari. wanita yang masih dalam usia remaja, biasanya belum memiliki siklus yang teratur (Asasih, 2021).

Saat siklus menstruasi berlangsung banyak wanita mengalami nyeri yang mengganggu aktivitas sehari – hari yang dilakukan mereka. Nyeri pada saat menstruasi ini terjadi dikarenakan terdapat suatu zat yang menyebabkan otot -

otot pada rahim berkontraksi yaitu prostaglandin. Bagi sebagian wanita nyeri ini dapat berupa nyeri ringan, namun pada sebagian lainnya nyeri dapat terasa kuat sehingga mengakibatkan terganggunya aktivitas - aktivitas yang biasa dilakukan dalam kehidupan. Rasa nyeri yang kerap timbul ini disebut sebagai Dismenore (Pebrianti & Muslim, 2018)

Dismenore sendiri didefinisikan sebagai suatu sensasi nyeri dan kram di area abdomen bagian bawah. Sensasi ini sering disertai gejala yang lain seperti berkeringat, mual, muntah, diare, sakit kepala dan tubuh yang gemetar. Semua ini terjadi sebelum atau selama periode menstruasi berlangsung (Verma & Kadam, 2019)

Dismenore primer disebabkan oleh kontraksi otot dinding rahim yang berkontraksi dengan intens untuk melepaskan lapisan dinding uterus yang sudah tidak diperlukan. Prostaglandin yang diproduksi oleh sel - sel endometrium merupakan zat kimia alami yang akan merangsang otot - otot halus pada lapisan dinding rahim untuk berkontraksi. Semakin tinggi kadar prostaglandin, maka akan semakin kuat kontraksi yang akan terjadi dan semakin kuat juga rasa nyeri yang dirasakan. Pada hari pertama menstruasi, kadar prostaglandin sangat tinggi dan pada hari kedua menstruasi kadar prostaglandin akan menurun dikarenakan lapisan dalam dinding rahim sudah mulai meluruh. Nyeri yang dirasakan juga akan berkurang (Sinaga et al., 2017)

Terapi non-farmakologis dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri menstruasi (dismenore). Beberapa terapi yang dapat dilakukan adalah massage uterus, terapi es dan panas, *trancutaneus electrical nervr stimulation*, teknik distraksi, teknik relaksasi seperti tarik napas dalam, menggunakan teknik imajinasi seperti hipnoterapi, melakukan aktvitas fisik berolahraga, senam yoga dan pola konsumsi makanan yang dapat merangsang produksi endorphin dan serotonin (Natalia & Astikasari, 2019)

Salah satu bahan makanan yang dapat memicu pelepasan endorphin dan serotonin serta mampu menjadi salah satu terapi non-farmakologis dari segi gizi yang dapat dijadikan alternatif untuk mengatasi nyeri haid (*dismenore*) adalah *dark chocolate*. *Dark chocolate* mengandung magnesium, omega 3 dan 6 yang dapat digunakan untuk menenangkan suasana hati atau perasaan. kandungan

kalium dapat membantu melancarkan peredaran darah dan merelaksasikan otot. Pengeluaran serotonin yang berkerja menghambat lintasan nyeri di medula spinalis dirangsang oleh kandungan tripthopan yang ada dalam dark chocolate. Serta kandungan karbohidrat dalam *dark chocolate* yang apabila dikonsumsi dapat menghasilkan endorphin yang mampu mengaktivasi sistem analgesik dalam otak dengan cara menghambat prostaglandin sehingga keluhan nyeri dismenore dapat berkurang. (Natalia & Astikasari, 2019)

Cokelat memiliki manfaat yang baik bagi tubuh seperti melepaskan neurotransmitter yang mampu meningkatkan mood dan kaya akan antioksidan. cokelat mengandung tembaga yang digunakan dalam tubuh untuk mensintesis kolagen dan neurotransmitter, yaitu endorphin. Endorphin adalah suatu zat yang dihasilkan oleh tubuh yang mampu menghambat impuls penyebab rasa nyeri. Hormon endorphin dapat menjadi pereda nyeri atau analgesik alami untuk mengurangi intensitas nyeri dismenore (Arfailasufandi & Andiarna, 2018)

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Febriansyah (2021) dengan judul "Pengaruh Cokelat Hitam Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Mahasiswi Akademi Kebidanan Saleha Banda Aceh" yang dilakukan pada total sampel 30 responden dengan takaran intervensi sebanyak 35 gram didapatkan hasil bahwa rata-rata skala intensitas nyeri dismenore berbeda antara sebelum dan sesudah pemberian intervensi. Dimana sebelum dilakukan intervensi rata – rata skala nyeri adalah 4,13 dan setelah diberikan intervensi rata – rata skala nyeri menurun menjadi 1,33. Terdapat selisih sebanyak 2,8 poin antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

Penelitian selanjutnya yang telah dilakukan oleh Khairunnisa, dkk (2018) dengan judul penelitian "Hubungan Pemberian *Dark Chocolate* Terhadap Penurunan Skala Nyeri Menstruasi (Dismenorea Primer) yang Dipengaruhi Dengan Kondisi Stress pada Mahasiswi Kedokteran Universitas Lampung" dan dilakukan pada 30 orang responden dengan intervensi pemberian Dark Chocolate 70% sebanyak 50 gram, 100 gram dan 200 gram. Hasil penelitian didapatkan bahwa rata – rata penurunan skala nyeri pada kelompok 50 gram adalah 3,33, pada kelompok 100 gram 4,33 dan pada kelompok 200 gram adalah 3,33. Dari penelitian ini dihasilkan kesimpulan bahwa *Dark Chocolate* mampu

menurunkan skala nyeri pada responden yang mengalami dismenore primer dan sedang mengalami stress.

Dari hasil wawancara awal yang dilakukan oleh peneliti kepada mahasiswi program studi keperawatan Universitas Binawan Angkatan 2019 didapatkan hasil bahwa terdapat 35 orang mahasiswi yang mengalami dismenore pada saat atau sebelum menstruasi. Dismenore yang dirasakan bervariasi mulai dari skala nyeri 1-3 yaitu nyeri ringan sejumlah 11 orang, skala 4-6 yaitu nyeri sedang sejumlah 20 orang dan skala 7-10 yaitu nyeri berat dengan jumlah mahasiswi 5 orang. Mereka mengungkapkan bahwa dismenore yang dialami sangat mengganggu dan menghambat kegiatan sehari – hari yang dijalani, terutama pada kegiatan akademik seperti ujian tengah semester, ujian akhir semester, ujian praktik OSCA (*Objective Structural Clinical Assesment*) dan kegiatan belajar mengajar di kampus.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Pengaruh Pemberian *Dark Chocolate* terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid (*Dismenore*) Primer Pada Mahasiswi Prodi Keperawatan Universitas Binawan Angkatan 2019

1.2.Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka didapatkan rumusan masalah sebagai berikut:

Apakah ada Pengaruh Pemberian *Dark Chocolate* terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid (*Dismenore*) Primer Pada Mahasiswi Prodi Keperawatan Universitas Binawan Angkatan 2019?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari dilakukannya penelitian ini adalah untuk meneliti apakah ada Pengaruh Pemberian *Dark Chocolate* terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid (*Dismenore*) Primer Pada Mahasiswi Prodi Keperawatan Universitas Binawan Angkatan 2019

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi skala nyeri *Dismenore* Primer sebelum diberikan intervensi pemberian *Dark Chocolate*
2. Mengidentifikasi skala nyeri *Dismenore* Primer setelah diberikan intervensi pemberian *Dark Chocolate*
3. Menganalisis pengaruh pemberian *Dark Chocolate* terhadap penurunan skala nyeri haid (*Dismenore*) Primer pada responden yang diberikan intervensi

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari dilakukannya penelitian ini adalah diketahuinya pengaruh pemberian *Dark Chocolate* (Cokelat Hitam) terhadap skala nyeri haid (*Dismenore*) Primer. Sehingga dapat dijadikan sumber dalam pengembangan ilmu keperawatan terkait upaya penurunan skala nyeri haid.

1.4.2. Manfaat Praktis

1. Bagi Mahasiswi Keperawatan

   Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan wawasan baru tentang pengaruh pemberian *Dark Chocolate* terhadap penurunan skala nyeri haid (*Dismenore*) Primer sehingga seseorang yang mengalami dismenore primer memiliki cara alternatif untuk menangani dismenore yang dirasakan serta dapat menjadi salah satu alternatif terapi non-farmakologis penurunan nyeri yang dapat digunakan untuk mengatasi *dismenore* primer

2. Bagi Peneliti

   Memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan, mendapatkan wawasan dan informasi baru mengenai pengaruh pemberian *Dark Chocolate* terhadap penurunan skala nyeri haid (*Dismenore*) Primer dan memperoleh pengalaman nyata dalam melakukan penelitian. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya.

3. Bagi Perawat

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi suatu alternatif bagi perawat guna menurunkan tingkat nyeri secara non farmakologi dan menambah wawasan mengenai pengaruh pemberian *dark chocolate* terhadap penurunan skala nyeri haid (*dismenore*) primer

4. Institusi Pendidikan

   Sebagai sumber informasi terutama bagi mahasiswa keperawatan dalam penggunaan alternatif terapi nyeri non-farmakologis dari segi gizi untuk menurunkan skala nyeri *dismenore* pada pasien wanita.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Konsep Nyeri Haid (Dismenore)

2.1.1. Definisi Dismenore

Dismenore adalah rasa nyeri selama periode menstruasi dari perut bagian bawah dan menjalar ke area pinggang kemudian bisa disertai dengan sakit kepala, perubahan emosional, kesulitan tidur, aktivitas yang terganggu dan kesulitan untuk berkonsentrasi yang berlangsung selama menstruasi (Isnania, 2020).

Dismenore adalah rasa nyeri pada saat menstruasi dan diakibatkan oleh hiperkontraktilitas uterus yang disebabkan oleh prostaglandin. Prostaglandin akan mengakibatkan rasa nyeri apabila kadar progesteron dalam tubuh rendah (Castelli, 2018).

Dismenore merupakan rasa nyeri yang terjadi pada saat menstruasi di perut bagian bawah dan area pinggang yang disebabkan oleh produksi prostaglandin secara berlebih dan menyebabkan uterus berkontraksi dengan cepat. Kejadian dismenore ini dapat diatasi dengan beberapa metode yaitu farmakologis dan non farmakologis. Secara farmakologis dapat ditangani dengan konsumsi obat anti nyeri atau analgesik, sedangkan untuk cara non farmakologinya dapat dilakukan dengan cara relaksasi, hipnoterapi, kompress hangat, melakukan aktivitas olahraga yang teratur, yoga, massage serta konsumsi bahan makanan yang dapat memicu pelepasan hormon endorphin (Ulfatulaini, 2020).

Dari definisi diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa dismenore adalah sensasi nyeri pada area abdomen sebelum atau saat terjadi menstruasi akibat dari produksi prostaglandin yang berlebih dan disertai dengan efek samping seperti sakit kepala, kesulitan konsentrasi, mual, muntah, perubahan emosional dan terganggunya aktivitas sehari – hari.

2.1.2. Klasifikasi Dismenore

Dismenore dapat diklasifikasikan menjadi 2 jenis, yaitu:

1. Dismenore Primer

    1) Definisi Dismenore Primer

        Dismenore primer adalah rasa nyeri pada saat menstruasi yang terjadi jika tidak ada penyakit atau kelainan kandungan. 50% wanita mengalami dismenore primer dan 15% diantaranya mengalami sensasi nyeri yang sangat hebat. Dismenore primer muncul pada saat remaja, yaitu pada kisaran tahun pertama sampai dengan tahun ketiga setelah menarche. Dismenore primer merupakan kondisi yang memiliki korelasi dengan meningkatnya aktivitas Rahim yang disebabkan oleh meningkatnya produksi prostaglandin. Dismenore ini seringkali hilang pada saat Wanita menginjak usia 25 tahun atau setelah wanita mengalami kehamilan dan melahirkan pervaginam (Horman et al., 2021)

    2) Penyebab Dismenore Primer

        Penyebab Dismenore Primer adalah pada saat selama fase lutheal dan aliran menstruasi berikutnya, prostaglandin F_2 alfa ($PGF_2\alpha$) disekresi. Pelepasan $PGF_2\alpha$ yang berlebihan meningkatkan amplitude dan frekuensi kontraksi uterus dan akan menyebabkan vasospasme arteriol uterus sehingga mengakibatkan iskemia dan kram abdomen bawah dan bersifat siklik. Respon sistemik terhadap $PGF_2\alpha$ bisa meliputi nyeri punggung, kelemahan, pengeluaran keringat, gangguan pada saluran cerna seperti anoreksia, mual muntah dan diare dan gejala pada sistem saraf pusat seperti pusing, nyeri kepala, sinkop dan konsentrasi yang buruk. Untuk penyebab pelepasan prostaglandin yang berlebihan itu sendiri masih belum diketahui (Darmawan, 2018)

        Gangguan psikologis atau faktor dari kejiwaan seorang wanita seperti stress, adanya rasa bersalah,

ketakutan dalam hal seksual, konflik dengan diri sendiri dan imaturitas (belum mencapainya fase kedewasaan) menjadi salah satu penyebab munculnya dismenore primer (Khotimah, 2019)

3) Karakteristik Dismenore Primer

Sensasi nyeri yang dirasakan pada penderita dismenore primer umumnya dimulai secara bertahap mulai dari nyeri ringan yang ditandai dengan adanya kram pada area abdomen dan kemudian dapat menyebar ke area punggung dan paha bagian belakang. Dismenore primer biasanya dirasakan pada saat menstruasi ataupun sebelum fase menstruasi terjadi. Nyeri akan terasa sangat hebat dalam 24 jam pertama dan akan berkurang setelahnya (Khotimah, 2019)

Selama dismenore berlangsung, Sebagian wanita juga merasakan efek yang mengikuti. Nyeri sering muncul ketika haid mulai teratur dan sering terasa seperti kram pada area abdomen dan uterus. Terkadang juga disertai dengan efek pengikut seperti perasaan cemas yang berlebihan, *malaise* (rasa tidak enak badan), *fatigue* (kelelahan), mual, muntah, diare, nyeri pada area punggung bawah, sakit kepala yang terkadang disertai vertigo atau sensasi untuk jatuh dan gelisah (Khotimah, 2019)

Dismenore primer akan berkurang rasa nyerinya apabila sudah melahirkan, oleh karena itu dismenore primer umum terjadi pada remaja yang belum pernah menikah sebelumnya (Khotimah, 2019)

2. Dismenore Sekunder

1) Definisi Dismenore Sekunder

Dismenore Sekunder merupakan rasa nyeri pada saat menstruasi berlangsung namun dikaitkan dengan penyakit pelvis organik seperti endometriosis, radang pelvis, stenosis

serviks, neoplasma ovarium atau uterus dan adanya polip uterus. (Adytia, 2020)

Dismenore sekunder sering muncul pada saat usia 20-30 tahun, namun tidak menutup kemungkinan juga dapat dirasakan oleh remaja. Sensasi nyeri yang dirasakan biasanya berlangsung dari 1 sampai 3 hari selama menstruasi (Khotimah, 2019)

2) Penyebab Dismenore Sekunder

Penyebab terjadinya dismenore sekunder bisa berupa kelainan pada pertumbuhan dan fungsi lapisan Rahim, adanya tumor pada rahim, adanya kelainan pada rahim sejak kecil, inflamasi pada *tuba fallopi*, tumor dan kista ovarium, adanya penyempitan atau hambatan pada serviks dan terdapat kelainan pada vagina.

Pemasangan alat kontrasepsi seperti IUD (*intrauterine Device*) bisa menjadi salah satu penyebab terjadinya dismenore sekunder. Dismenore sekunder bisa saja disalahartikan sebagai dismenore primer dan terkadang juga disalahartikan sebagai komplikasi kehamilan dini. Terapi harus dilakukan dengan tujuan untuk mengobati penyebab yang mendasarinya (Bobak et al., 2009)

3) Karakteristik Dismenore Sekunder

Dismenore sekunder biasanya terjadi disertai dengan pembesaran abdomen atau rasa kembung, terasa adanya nyeri area punggung bawah dan pelvis terasa berat. Sensasi nyerinya akan terasa semakin berat pada fase lutheal dan memuncak saat haid berlangsung. Terjadi pada usia diatas 20 tahun dan rasa nyeri yang dirasakan adalah unilateral. Darah menstruasi yang keluar pada saat haid sangat banyak dan perdarahannya tidak teratur. Nyeri tidak akan berkurang walaupun diberikan terapi farmakologis NSAID (*Nonsteroidal Anti-Inflammatory Drugs*), terdapat rasa nyeri

pada saat berhubungan seksual dan infertilitas. (Khotimah, 2019)

2.1.3. Pembagian Klinis Dismenore

Intensitas nyeri dismenore di klasifikasikan berdasarkan intensitas relatif nyeri yang berdampak pada kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari – hari. Menurut Nizam (2020) intensitas nyeri dismenore dapat dikategorikan menjadi 3, yaitu:

1. Dismenore Ringan

   Pada dismenore ringan waktu terjadinya hanya sejenak, dapat segera pulih, tidak membutuhkan penanganan dengan tambahan obat, rasa nyeri dapat hilang dengan sendirinya dan tidak mempengaruhi pekerjaan sehari-hari yang dijalani.

2. Dismenore Sedang

   Dismenore dengan intensitas sedang memerlukan obat – obatan untuk mengatasinya namun sudah cukup mempengaruhi aktivitas sehari – hari yang diajalaninya

3. Dismenore Berat

   Pada dismenore dengan derajat berat, rasa sakit yang dialami sangat hebat sehingga tidak mampu melakukan aktivitas sehari – hari, memerlukan istirahat, membutuhkan obat - obatan dengan intensitas tinggi, dan terkadang diperlukan tindakan operasi (Nizam, 2020)

2.1.4. Faktor Yang Mempengaruhi Dismenore

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh berbagai peneliti, didapatkan sejumlah faktor risiko yang dapat mempengaruhi terjadinya dismenore primer. Berikut merupakan beberapa faktor risikonya, yaitu:

1. Usia *Menarche*

   Ada hubungan antara usia *menarch* dengan kejadian dismenore karena disaat *menarche* terjadi lebih awal dari yang normal, alat – alat reproduksi pada wanita belum siap mengalami perubahan dan terjadi penyempitan pada bagian leher uterus sehingga akan muncul rasa nyeri pada saat menstruasi. Wanita

dengan usia *menarche* dini (<12 tahun) perlu lebih memperhatikan kesehatan reproduksinya karena usia *menarche* yang terlalu dini memiliki efek jangka pendek berupa dismenore dan jangka panjang yaitu dapat memicu terjadinya kanker serviks, kanker payudara dan mioma

2. Indeks Masa Tubuh (IMT)

   Ada hubungan antara kelebihan berat badan dengan kejadian dismenore pada wanita. Terdapat jaringan lemak yang berlebihan pada tubuh wanita dengan berat badan berlebih, hal ini dapat mengakibatkan *hyperplasia* pembuluh darah yang ada pada organ reproduksi wanita. Oleh karena itu, darah yang seharusnya mengalir pada saat menstruasi menjadi terganggu dan menyebabkan dismenore. Massa tubuh yang berlebih juga menunjukkan terdapat peningkatan kadar prostaglandin yang tinggi sehingga akan terjadi spasme myometrium

3. Riwayat Keluarga

   Riwayat keluarga merupakan faktor risiko yang dapat meningkatkan risiko terjadinya dismenore primer. Riwayat keluarga dan genetik berkaitan dengan kejadian dismenore berat

4. Siklus Menstruasi

   Dismenore hanya bisa terjadi pada siklus menstruasi yang ovulatorik karena sesudah terjadi ovulasi, sel folikel yang sudah tua akan membentuk korpus luteum setelah ovulasi. Kadar esterogen dan progesteron di sirkulasi akan menurun saat korpus luteum berdegenerasi karena tidak terjadi pembuahan dan implantasi.

5. Kadar *Malondialdehide* (MDA)

   Beberapa alasan mengapa *malondialdehide* dikatakan sebagai biomarker untuk stress oksidatif adalah karena kadar MDA akan meningkat sesuai dengan stress oksidatif, kadarnya mampu diukur secara akurat dengan metode yang ada, sifatnya stabil dalam sampel cairan tubuh yang dipisahkan, adalah produk dari perioksidasi lemak dan terdapat dalam jumlah yang cukup untuk mampu dideteksi di

semua jaringan tubuh dan cairan biologis tubuh sehingga memungkinkan untuk menentukan refrensi interval (Irianti, 2018)

6. Aktivitas Fisik

   Salah satu keuntungan dari melakukan aktivitas fisik yang teratur adalah melancarkan sirkulasi darah. Kurangnya aktivitas fisik akan mampu meningkatkan kejadian dismenore karena hal ini akan menyebabkan sirkulasi darah dan oksigen menurun sehingga menyebabkan nyeri. Dengan melakukan aktivitas fisik yang teratur, tubuh akan menghasilkan hormon endorphin yang mampu menjadi analgesik alami untuk menurunkan nyeri (Nuzula & oktaviana, 2019)

7. Tingkat Stress

   Tingkat stress yang tinggi memiliki pengaruh yang lebih kepada orang dengan dismenore primer dibandingkan dengan yang tidak. Stress dapat menyebabkan gangguan kerja pada sistem endokrin sehingga menstruasi menjadi tidak teratur dan meningkatnya rasa nyeri saat menstruasi (Nuzula & oktaviana, 2019)

8. Konsumsi *fast food*

   Makanan cepat saji mengandung asam lemak jenuh dan asam lemak tak jenuh omega-6 dengan kadar yang tinggi, rendah asam lemak omega-3, tinggi kadar garam serta gula yang dimurnikan. Dijelaskan bahwa asupan asam lemak tak jenuh merupakan inisiasi dari kaskade pelepasan prostaglandin penyebab dismenore. Asam lemak trans yang merupakan salah satu sumber dari radikal bebas juga terkandung dalam makanan cepat saji dan bisa menimbulkan kerusakan membran sel yang mana komponennya akan disintesis menjadi prostaglandin yaitu fosfolipid (Nuzula & oktaviana, 2019)

2.1.5. Penatalaksanaan Dismenore

1. Penatalaksanaan Farmakologis

   Untuk penatalaksanaan secara farmakologi, hal pertama yang harus dilakukan oleh penderita adalah melakukan konsultasi mengenai jenis obat – obatan yang akan dikonsumsi. Perlu selalu

diingat untuk tidak mengonsumsi obat – obatan jenis apapun tanpa berkonsultasi dengan dokter. Dismenore primer dapat diatas secara farmakologis yaitu dengan:

1) Pemberian obat - obatan yang mampu menghambat sintetase prostaglandin

   Dalam kelompok ini, beberapa obat diantaranya adalah senyawa mefenamic, edometacin, asam flufenamic, asam tolfenamic, ibuprofen, naproxen dan ketoprofen. Beberapa obat - obatan tersebut akan menyebabkan gangguan pada pencernaan dikarenakan mampu meningkatkan asam lambung dan sembelit namun tidak mengakibatkan kecanduan.

2) Pemberian Analgesik Sederhana

   Nyeri dismenore yang tidak terlalu berat saat menstruasi dapat dibantu dengan pemberian analgesik sederhana ini. Namun, obat ini umumnya jarang dianjurkan.

3) Kontrasepsi Oral

   Pil kontrasepsi oral menghambat ovulasi, sehingga bagi para wanita yang menggunakan pil kontrasepsi sebagai langkah pencegahan kehamilan tidak akan mengalami dismenore.

2. Penatalaksanaan Non-Farmakologis

1) Teknik Relaksasi Napas Dalam

   Teknik relaksasi napas dalam ini dapat digunakan sebagai terapi non-farmakologis dalam menangani nyeri dismenore pada saat menstruasi. Teknik ini tidak membutuhkan tambahan alat, hanya berfokus pada pengaturan napas guna meredakan nyeri yang dialami.

2) Kompres Hangat

   Kompres hangat dapat dilakukan dengan mengisi botol kaca dengan air hangat kemudian menempelkannya pada area abdomen yang mengalami nyeri. Bisa juga dengan cara membasahi handuk dengan air hangat kemudian mengusapkannya pada bagian yang mengalami nyeri.

3) Teknik Hipnoterapi

Teknik ini dapat dikatakan sebagai teknik hipnotis secara medis. Tujuan dilakukannya adalah untuk mengatasi masalah yang muncul dikarenakan faktor psikologis seperti mengurangi nyeri dan mengubah perilaku. Praktisi akan menggunakan Teknik konseling yang bisa menimbulkan keadaan hipnotik atau diajarkan kepada klien bagaimana cara menimbulkan hipnosis (Aprilyadi et al., 2018)

4) Olahraga

Beberapa ahli berpendapat bahwa latihan fisik seperti olahraga mampu dipergunakan untuk mengurangi sensasi nyeri dismenore saat menstruasi. Latihan fisik mampu merangsang hormon endorphin di tubuh dan meningkatkan aliran darah pada area panggul sehingga skala nyeri dismenore yang dirasakan dapat mengalami penurunan (Hadijono, 2021)

5) Yoga

Solehati dan Kosasih (2015) dalam bukunya yang berjudul konsep dan aplikasi relaksasi dalam keperawatan maternitas mengatakan bahwa Yoga masuk dalam kelompok *Mind-Body and Spiritual Therapies* yang merupakan salah satu bagian dari terapi non-farmakologis complementary and alternative therapies (CATs) yang bisa digunakan untuk menangani nyeri. Teknik dalam melakukan yoga difokuskan pada susunan otot, mekanisme pernapasan, postur dan kesadaran tubuh dengan tujuan mendapatkan ketentraman fisik dan mental lewat kesempurnaan tubuh dengan olahraga, pernapasan yang diatur dengan baik, menjaga postur tubuh dan meditasi.

6) Konsumsi Makanan yang Merangsang Produksi Endorphin

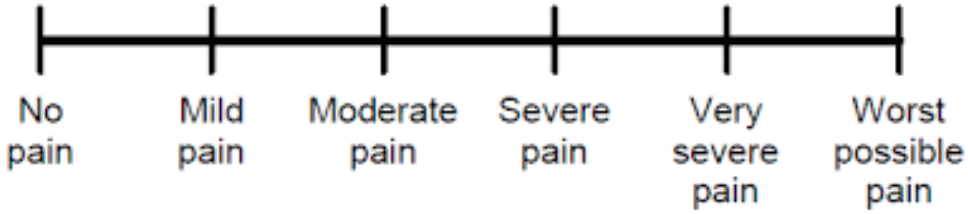
Hormon endorphin dapat digunakan sebagai pereda nyeri alami untuk mengatasi nyeri dismenore pada saat menstruasi (Arfailasufandi & Andiarna, 2018). Salah satu makanan yang dapat merangsang produksi endorphin adalah *dark chocolate*.

2.1.6. Instrumen Pengukuran Nyeri

Berikut merupakan beberapa instrumen pengukuran skala nyeri:

1. *Verbal Descriptore Scale (VDS)*

   Verbal Descriptore Scale (VDS) adalah instrumen pengukuran skala nyeri yang objektif. Dideskripsikan dengan urutan mulai dari "tidak nyeri" sampai "nyeri tak tertahankan". Pada skala ini, petugas kesehatan akan meminta pasien untuk memilih intensitas nyeri terbaru yang dirasakan. Klien juga akan ditanyakan mengenai seberapa jauh nyeri terbaru yang dirasakan, sejauh mana nyeri terasa paling menyakitkan dan seberapa jauh nyeri terasa tidak menyakitkan. Pengukuran skala nyeri *Verbal Descriptore Scale* ini memungkinkan pasien untuk menjabarkan nyeri yang dirasakannya secara verbal atau melalui kata – kata yang sudah tertera.

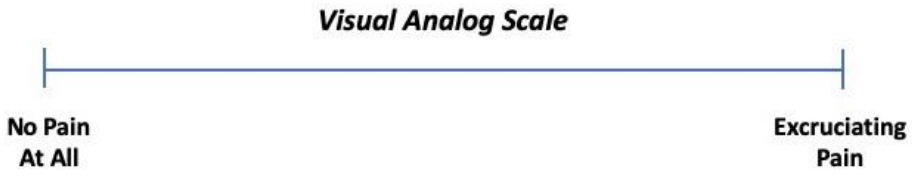


Gambar 2. 1 *Verbal Descriptore Scale (VDS)*

Sumber : Potter & Perry (2006)
dalam Adytia (2020)

2. *Visual Analogue Scale* (VAS)

Skala nyeri VAS menggambarkan skala nyeri yang terus menerus dirasakan. Skala berbentuk garis lurus dimana klien nantinya akan bebas memilih tingkat nyeri yang dirasakan. VAS sebagai pengukur tingkat keparahan nyeri yang lebih sensitif dikarenakan klien dapat menentukan sendiri tingkat keparahan nyerinya tanpa dipaksa untuk memilih suatu kata.



Gambar 2. 2 *Visual Analogue Scale (VAS)*

Sumber : Elkin, Perry & Potter (2006)
dalam Solehati dan Kosasih (2015)

Keterangan :

0 : Tidak ada sensasi nyeri

1-3 : Nyeri muncul seperti rasa gatal, tersetrum, melilit, terpukul, perih dan mulas

4-6 : Sensasi nyeri yang dirasakan seperti kram, kaku, tertekan, kesulitan bergerak, rasa terbakar dan seperti ditusuk – tusuk.

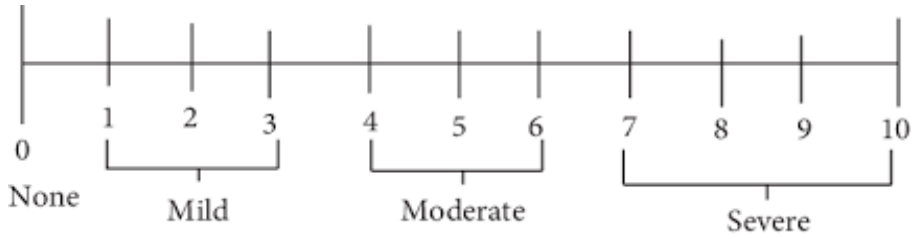
7-9 : Sensasi nyeri yang dirasakan sudah cukup hebat namun masih dapat dikontrol oleh klien.

10 : Merupakan tingkatan nyeri terakhir, sangat berat dan sudah tidak mampu dikontrol oleh klien.

3. *Numeric Rating Scale (NRS)*

Numeric Rating Scale (NRS) memiliki bentuk sebuah garis horizontal yang menunjukkan angka – angka mulai dari 0 hingga 10 dan menggambarkan skala nyeri dari tidak terdapat rasa nyeri

sampai dengan nyeri hebat yang sudah mengganggu. Tingkat angka yang nantinya ditunjuk oleh pasien atau klien dapat digunakan untuk mengkaji efektivitas dari intervensi untuk meredakan rasa nyeri (Solehati & Kosasih, 2015).



Gambar 2. 3 *Numeric Rating Scale (NRS)*
Sumber : Sabatino (2006)
dalam Solehati dan Kosasih (2015)

Keterangan:

0 : Tidak ada nyeri
1-3 : Sedikit Nyeri
4-6 : Nyeri Sedang
7-9 : Nyeri Berat
10 : Nyeri yang paling hebat

4. *Faces Pain Rating Scale (FPRS)*

FPRS adalah skala nyeri dengan model gambar kartun berbentuk wajah berupa enam tingkatan nyeri dan dilengkapi dengan angka 0 sampai dengan 6.



Gambar 2. 4 *Faces Pain Rating Scale (FPRS)*
Sumber : Sabatino (2006 dalam
Solehati dan Kosasih (2015)

Keterangan :

0 : Tidak Menyakitkan

1 : Sedikit Sakit

2 : Lebih Menyakitkan

3 : Lebih menyakitkan lagi

4 : Jauh lebih menyakitkan lagi

5 : Benar – benar menyakitkan

2.2. Konsep Cokelat

2.2.1. Definisi Cokelat

Cokelat adalah makanan olahan yang terbuat dari biji pohon tanaman tropis yaitu *theobroma cacao*. untuk mempersiapkannya, biji *theobroma cacao* dipanggang dan digiling terlebih dahulu baru kemudian dibumbui dengan ekstrak rasa vanilla. cokelat tersedia dalam bentuk blok, cair ataupun pasta (Patel et al., 2019)

Untuk *dark chocolate* atau coklat hitam mengandung padatan biji kakao hingga 80% dari total dan terdapat kandungan *cocoa butter*. Kebanyakan manfaat kesehatan dari cokelat berasal dari konsumsi cokelat dengan jenis *dark chocolate* (Montagna et al., 2019)

2.2.2. Manfaat Cokelat

1. Sebagai Analgesik

   Cokelat mengandung triptofan yang dapat bekerja untuk menghambat jalur nyeri di sumsum tulang belakang dengan cara merangsang pelepasan serotonin. Kemudian cokelat juga mengandung karbohidrat yang apabila dikonsumsi dapat menghasilkan endorphin yang mampu mengakifkan sistem analgesia di otak dengan menghambat produksi prostaglandin (Hadijono, 2021)

   Hasil studi menunjukkan bahwa kandungan vitamin dan mineral yang terkandung di dalam cokelat mampu untuk menurunkan tingkat nyeri dismenore. Beberapa nutrisi yang bisa membantu untuk meredakan dismenore adalah kalsium, magnesium

kemudian vitamin A, E B6 dan C. Untuk cokelat sendiri tinggi akan kandungan kalsium, potassium, natrium, magnesium dan vitamin A, B1, C, D dan E. Magnesium memiliki kegunaan untuk merelaksasikan otot serta dapat memberikan sensasi rileks dan mengontrol suasana hati yang kurang baik. Kandungan magnesium ini juga berfungsi untuk memperbesar pembuluh darah sehingga kejang otot yang menimbulkan nyeri dismenore dapat dicegah (Hadijono, 2021)

2. Sebagai Antioksidatif dan Anti inflamasi

   Konsumsi cokelat dengan kandungan polifenol tinggi secara berkepanjangan dapat meningkatkan status antioksidan dan respon stress oksidatif. Jika dikonsumsi secara teratur, *Dark Chocolate* mampu mengurangi penanda stress oksidatif dan meningkatkan mobilisasi asam lemak bebas (Zugravu & Otelea, 2019)

   Polifenol memiliki efek anti-inflamasi melalui jalur asam arakidonat (penghambatan siklooksigenase, penghambatan lipoksigenase, fosfolipase A2) dan jalur arakidonat nonasam [NO-sintetase, NF-kB, dan *peroxisome proliferator-activated receptor* (PPAR). Kapasitas untuk menurunkan inflamasi penting untuk semua penyakit kronis yang mendapatkan keuntungan dari adanya polifenol seperti gangguan kardiovaskular, neurologi dan diabetes (Zugravu & Otelea, 2019)

3. Manfaat bagi Kardiovaskular

   Manfaat dalam sistem kardiovaskular dapat dirasakan setelah konsumsi makanan ataupun minuman yang mengandung kakao secara teratur. Beberapa diantaranya adalah bermanfaat untuk penurunan tekanan darah dengan menimbulkan vasodilatasi pada pembuluh darah, resistensi insulin dan fungsi vaskular dan trombosit (Montagna et al., 2019)

   Kakao juga berperan dalam mengobati masalah serebral seperti contohnya adalah stroke. Konsumsi kakao juga berkaitan dengan peningkatan aliran darah ke otak. Konsumsi cokelat secara

teratur dapat mengurangi kemungkinan risiko terjadinya stroke (Montagna et al., 2019)

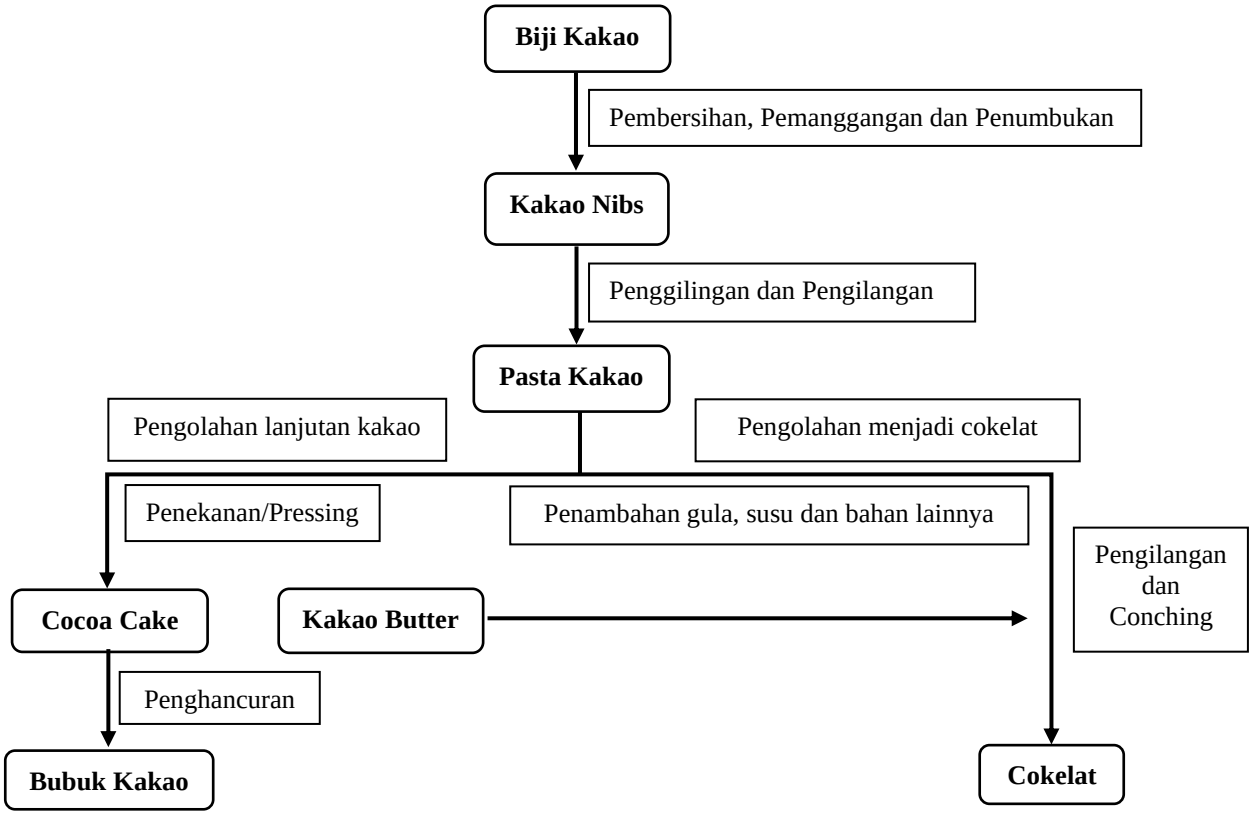
4. Manfaat bagi Seksualitas

   Cokelat dapat berperan sebagai afrodisiak pada seksualitas manusia. Bubuk kakao dan cokelat mengandung N-Acylethanolamines tak jenuh yang berperan mampu mengaktifkan reseptor cannabinoid untuk meningkatkan konsentrasi. Komponen utama dalam gairah seksual adalah vasokonstriksi perifer pada jaringan genital. Oleh karena itu serotonin yang terkandung di dalam cokelat terlibat dalam proses rangsangan seksual (Montagna et al., 2019)

5. Manfaat bagi Imunitas

   Konsumsi kakao secara teratur dapat mencegah ataupun memperbaiki ketidakseimbangan kesehatan yang disebabkan oleh proses alergi. Efek positif dari flavonoid kakao pada sistem kekebalan tubuh terkait dengan mekanisme alergi yang diketahui adalah seperti mengurangi pelepasan mediator, memulihkan keseimbangan sel T-Helper 1 dan T-Helper 2 serta penurunan regulasi produksi IgE (Montagna et al., 2019)

2.2.3. Pengolahan Cokelat



Gambar 2. 5 Alur Pengolahan Cokelat

Sumber :(Montagna et al., 2019)

Diawali dari ketersediaan biji kakao (*cocoa beans*) yang kemudian melewati 3 tahapan proses. Tahapan proses yang pertama adalah pembersihan biji kakao dari kotoran – kotoran dan benda asing seperti batu, debu, ranting dan kotoran lain yang ikut terbawa salaam pengambilan cokelat. Biji kakao dibersihkan dan di kupas dari kulit luarnya lalu dipanggang atau disangrai. Terkadang juga dikeringkan dibawah sinar matahari.

Setelah proses tersebut selesai, biji cokelat digiling dan dikilang sehingga diperoleh pasta berbentuk cair yang disebut sebagai *cocoa liquor*. *Cocoa liquor* ini kemudian melalui proses pressing untuk memperoleh *cocoa cake* dan *cocoa butter*. Untuk *cocoa cake* sendiri nantinya akan melalui proses penghalusan atau penghancuran (*pulverizing*) menjadi *cocoa powder*. Bahan – bahan ini merupakan

bahan baku setengah jadi yang nantinya aakan digunakan untuk membuat cokelat. Untuk membuat cokelat dengan berbagai macam variasi, dapat ditambahkan gula, susu ataupun perasa lain yang nantinya akan dicampur dan melewati proses pemurnian serta *conching* untuk menjadi cokelat yang bisa dikonsumsi.

2.2.4. Variasi Cokelat

Ada beberapa variasi dari cokelat. Seperti pada skema diatas, dimulai dari biji kakao yang diolah dengan sedemikian rupa melewati proses transformasi, industri makanan menghasilkan berbagai macam variasi cokelat dengan karakteristik dan bahan yang berbeda – beda yaitu:

1. Cokelat Hitam atau *Dark Chocolate*

   Cokelat hitam atau *Dark Chocolate* ini mengandung padatan biji kakao dengan berat total hingga 80% dan mengandung *cocoa butter*. Aroma kakao yang kuat dan meleleh di mulut meninggalkan rasa yang cukup pahit namun masih dapat dinikmati. Kebanyakan manfaat kesehatan dari cokelat berasal dari konsumsi cokelat dengan jenis dark chocolate (Montagna et al., 2019)late (Montagna et al., 2019)

2. *Gianduja Chocolate*

   Gianduja Chocolate adalah salah satu variasi dari cokelat. Cokelat Gianduja ini merupakan kombinasi dari hazelnut, kakao dan gula dengan warna coklat.

3. *Milk Chocolate*

   Untuk cokelat susu mengandung *cocoa butter*, gula, bubuk susu, lecithin dan cocoa dengan kadar yang tidak kurang dari 20-25%. Warna cokelatnya cerah, memiliki aroma yang intens dan rasa manis yang terasa memiliki sedikit rasa kakao yang pahit.

4. *White Chocolate*

   Untuk cokelat variasi ini mengandung *cocoa butter*, susu, gula dan dibuat tanpa padatan kakao dengan rasa yang manis.

2.2.5 Komposisi *Dark Chocolate*

Kakao merupakan bahan mentah dengan kandungan antioksidan fenolik lebih banyak dibandingkan dengan kebanyakan makanan. Berkontribusi sekitar 10% dari keseluruhan berat kering biji kakao utuh. Kandungan flavonoid, katekin, anthocyanin dan proanthocyanidins merupakan kandungan fitonutrien di dalam bubuk kakao (Zugravu & Otelea, 2019)

Komposisi produk cokelat sangat berbeda. Rasa pahit yang disebabkan karena adanya kandungan polifenol membuat biji kakao yang tidak diproses menjadi tidak enak, namun ketika sudah melewati proses produksi, kandungannya berkurang hingga 10 kali lipat.

Produksi cokelat adalah proses dengan berbagai tahapan yang meliputi fermentasi, pengeringan, pemanggangan, penggilingan biji, pemurnian, *conching* dan pencampuran berbagai macam bahan baku. Setelah melewati proses tersebut, senyawa antioksidan yang terkandung menjadi lebih sedikit dibandingkan dengan kakao asli (Zugravu & Otelea, 2019). Kakao mengandung flavonoid, procyanidins, katekin dan epikatekin dalam jumlah yang besar. Efek dari flavonoid mungkin akan lebih besar terdapat pada *dark chocolate* karena kandungan flavonoid yang ada pada *dark chocolate* jauh lebih tinggi dibandingkan dengan kandungan flavonoid yang ada dalam cokelat putih ataupun cokelat susu (Patel et al., 2019)

Kandungan flavonol utama yang terdapat pada kakao adalah catekin, epikatekin dan procyanidins yang Sebagian besar bertanggung jawab dalam aktivitas antioksidan dalam produk kakao. Flavonoid secara positif mempengaruhi sistem kardiovaskular yang mana termasuk antioksidan dan aktivitas antitrombotik, pengaturan kekebalan imun dan endothelium.

Senyawa nitrogen seperti protein dan methylxanthines, theobromine dan kafein memberikan peran penting dalam sistem saraf pusat stimulan, diuretik dan relaksasi otot polos (Patel et al., 2019). Dalam *Dark Chocolate* mengandung kafein (15/20g) dan theobromine

(100-150mg/20g). Jumlah ini jauh lebih rendah dibandingkan minuman yang mengandung kafein, namun efek samping harus diperhatikan jika konsumsi berada pada tingkat yang tinggi (Zugravu & Otelea, 2019).

Terdapat banyak lemak dalam *dark chocolate* yang berupa *cocoa butter*, mengandung sekitar 33% asam oleat tak jenuh tunggal, 25% asam palmitat (jenuh) (Patel et al., 2019)

Selain itu, biji kakao mengandung mineral yang memiliki potensi untuk bermanfaat dalam hal kesehatan. Beberapa mineral yang terkandung di dalam *dark chocolate* adalah kalium, fosfor, tembaga, magnesium, zink dan iron (Patel et al., 2019)

2.3. Keaslian Penelitian

No	Judul Artikel: Penulis; Tahun	Metode Penelitian (Desain, Sampel, Variabel, Instrumen, Analsis)	Dosis	Waktu Pemberian	Hasil Penelitian
1.	**J:** Pengaruh Pemberian Coklat Hitam terhadap Penurunan Nyeri Haid pada *Dismenorhea Primer (The Influence of Dark Chocolate to Reduce Menstrual Pain in Primary Dysmenorhea)* **P:** Roiela Arfailasufandi, Funsu Andiarna **T**: 2018	**Desain:** *quasy-experiment* dengan pendekatan *non-equivalent control group design* **Sampel:** Besar sampel sebanyak 40 responden **Variabel:** a. Variabel Bebas: Pemberian Coklat Hitam b. Variabel terikat: Penurunan Nyeri Haid **Instrumen: -** **Analisis:** Uji T Independent	Diberikan 28 gram pada hari ke 26-28 siklus menstruasi dan ditingkatkan sebanyak 56 gram sehari pada hari ke 1-2 siklus menstruasi	Pada hari ke 26 – 28 siklus menstruasi Dan Hari ke 1 – 2 siklus menstruasi	**Pre** : Skala nyeri haid pada dismenorhea primer yang dirasakan responden sebelum diberikan coklat hitam pada kelompok perlakuan yaitu rata-rata pada skala nyeri 5,7, sedangkan pada kelompok kontrol yaitu rata-rata pada skala nyeri 6,1. **Post**: pada kelompok perlakuan sesudah diberikan coklat hitam dan nyeri diukur setelah 8 jam dari pretest, didapatkan rata-rata skala nyeri adalah 2,35. Seluruh sampel (100%) mengalami penurunan nyeri haid pada dismenorhea primer. Penurunan nyeri tertinggi sebesar 4 nilai dan terendah sebesar 2 nilai. Distribusi sampel saat pretest berdasarkan skala nyeri Bourbonais didapatkan mayoritas nyeri skala 6 sebanyak 6 orang atau sebesar 30% pada kelompok perlakuan maupun kelompok control distribusi sampel saat posttest berdasarkan skala nyeri Bourbonais didapatkan mayoritas

					nyeri skala 3 sebanyak 7 orang atau sebesar 35% pada kelompok perlakuan. Sedangkan pada kelompok kontrol distribusi sampel saat posttest berdasarkan skala nyeri Bourbonais didapatkan mayoritas nyeri skala 7 sebanyak 7 orang atau sebesar 35%
2.	**J:** Coklat Hitam Dan Jus Wortel Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi **P:** Dewi Zolekhah , Nendhi Wahyuni Utami **T**: 2020	**Desain:** *quasy eksperimen,* dengan *one group pre test and post test control group design* **Sampel:** Jumlah sampel sebanyak 30 responden **Variabel:** a. Variabel Bebas: Coklat Hitam dan Jus Wortel b. Variabel terikat: Penurunan Nyeri Menstruasi **Instrumen:** lembar observasi skala pengukuran nyeri numeric rating scale (NRS) **Analisis** Analisa data menggunakan uji Wilcoxon dan mann whitney	kelompok intervensi diberi coklat hitam 100 gram dan jus wortel 250 gram di campur 100 cc air kemudian diberi 1 kali lalu dihabiskan dalam waktu 2 jam. kelompok kontrol diberikan cokelat hitam saja 100 gram dihabiskan dalam waktu 2 jam.	Diberikan dalam waktu 2 jam saat nyeri dismenore dirasakan	**Pre** : Pada kelompok Intervensi yang diberikan Coklat hitam dan jus wortel mengalami Nyeri sedang sebanyak 33,3% nyeri berat 26,7% dan nyeri sangat berat sebanyak 40% Pada kelompok control yang diberi coklat hitam saja mengalami nyeri dismenorhea ringan 6,7% nyeri sedang 26,7% nyeri berat 33,3% dan nyeri sangat berat 33,3% **Post**: Kelompok intervensi Setelah mengkonsumsi cokelat hitam jus wortel sudah tidak merasakan nyeri menstruasi yaitu sebanyak 73.3% dan nyeri ringan sebesar 26,7%. Pada kelompok kontrol setelah mengkonsumsi cokelat hitam saja sebagian besar responden mengalami nyeri dismenorea pada skala nyeri ringan sebanyak 46,7% dan tidak nyeri sebanyak 33,3% dan nyeri sedang 20%. Sebagian besar responden pada kelompok intervensi Setelah mengkonsumsi cokelat hitam jus wortel sudah tidak merasakan nyeri menstruasi yaitu sebanyak 73.3%. Pada kelompok kontrol setelah mengkonsumsi cokelat hitam saja sebagian besar responden mengalami nyeri dismenorea pada skala nyeri ringan sebanyak 46,7%. Penelitian dengan menggunakan uji Wilcoxon didapatkan hasil p value 0.001 < 0.05 maka disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian coklat hitam dan jus wortel

					terhadap nyeri menstruasi. Pada kelompok kontrol hasil p value 0.001 < 0.05 sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh pemberian cokelat hitam terhadap nyeri menstruasi.
3.	**J:** *The Influence of Combination of Warm Compression and Chocolate Against Menstrual Pain Reduction (Dysmenorrhea) In Teens In SMP Negeri 1 Bangkalan* **P:** Arisda Candra Satriawati , Esti Nugraheny, Yuni Kusmiyati **T:** 2020	**Desain:** *Quasi Eksperiment* dengan menggunakan *control time series design.* **Sampel:** Jumlah sampel sebanyak 54 responden yang terbagi menjadi dua kelompok dengan masing-masing kelompok 27 responden. **Variabel:** a. Variabel Bebas: Kompres hangat, cokelat, usia menarche, IMT Riwayat keluarga, keluhan selama menstruasi dan Riwayat intensitas nyeri haid b. Variabel terikat: Penurunan Nyeri Haid **Instrumen: -** **Analisis:** Analisis data dilakukan dengan uji chi square dan regeresi logistik.	20 gram cokelat hitam dan pemberian kompres hangat	Selama 2 minggu sebelum menstruasi	**Pre** : Sebeleum diberikan intervensi pada kelompok eksperiment mengalami nyeri ringan sebanyak 66,7% nyeri sedang 29,6% dan nyeri berat sebanyak 3,7%. Sedangkan pada kelompok control yang mengalami nyeri ringan 59,3% nyeri sedang 29,6% dan nyeri berat 11,1% **Post**: Setelah dilakukan intervensi pada kelompok eksperimen diketahui yang mengalami nyeri ringan adalah sebanyak 96,3% nyeri sedang 3,7% dan tidak ada yang mengalami nyeri berat Sedangkan pada kelompok control yang mengalami nyeri ringan sebanyak 88,9% nyeri sedang 3,7% dan nyeri berat 7,4% Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh kombinasi kompres hangat dan cokelat terhadap penurunan nyeri menstruasi (p-value 0,050). Selain itu terdapat faktor lain yang mempengaruhi penurunan nyeri menstruasi yaitu IMT (p-value 0,032). Disarankan kepada remaja yang mengalami nyeri menstruasi untuk memeriksakan kondisi kesehatan organ reproduksinya jika masih terjadi nyeri selama menstruasi.
4.	**J:** Hubungan Pemberian *Dark Chocolate* Terhadap Penurunan Skala Nyeri Menstruasi	**Desain:** *quasy experimental* **Sampel:** Jumlah sampel sebanyak 30 responden mahasiswi angkatan aktif Fakultas	Kelompok perlakuan yang akan mendapatkan dark chocolate 70%	-	Rata – rata penurunan skala nyeri pada kelompok 50 gram adalah 3,33 skala nyeri, pada kelompok perlakuan 100 gram adalah 4,33 skala nyeri dan pada perlakuan 200 gram adalah 3,33 skala nyeri.

	(*Dismenorea Primer*) Yang Dipengaruhi Dengan Kondisi Stres Pada Mahasiswi Kedokteran Universitas Lampung **P:** Nadhia Khairunnisa, Asep Sukohar, Rizki Hanriko, Tendry Septa **T: 2018**	Kedokteran Unila yang telah memenuhi kriteria inklus **Variabel:** *a.* Variabel Bebas: Pemberian *Dark Chocolate* b. Variabel terikat: Penurunan Skala Nyeri Haid *(Dismenorea Primer)* **Instrumen:** Kuesioner **Analisis:** uji non-parametrik yaitu uji *Kruskal-Wallis* dengan uji *Post Hoc Mann Whitney.*	sebesar 50 gram, 100 gram dan 200 gram		Setelah penelitian tersebut dilakukan, dilakukan penghitungan dosis yang cukup untuk menurunkan nyeri menstruasi adalah sebanyak45,70 gram dengan kandungan 70 dark chocolate Hasil penelitian ini menunjukan adanya hubungan pada pemberian dark chocolate dengan penurunan skala nyeri menstruasi (dismenorea primer) yang dipengaruhi oleh kondisi stres pada mahasiswi kedokteran Universitas Lampung dengan nilai p sebesar 0,001 (p<0,05) dan dosis dark chocolate yang dapat menurunkan skala nyeri adalah 45,70 gram.
5.	**J:** Pengaruh Cokelat Hitam Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Mahasiswi Akademi Kebidanan Saleha Banda Aceh (*The Effect Of Dark Chocolate To Decrease Primary Dysmenorrhea Pain Intensity In Saleha Midwifery Academy Students Banda Aceh*) **P:** Evan Febriansyah,	**Desain:** *Quasi eksperimental. One group pretest–posttest desain* **Sampel:** Jumlah sampel sebanyak 30 orang responden **Variabel:** a. Variabel Bebas: Cokelat Hitam b. Variabel terikat: Intensitas Nyeri Dismenore Primer **Instrumen: -** **Analisis:** Uji *Wilcoxon*	batang cokelat hitam 72% sebanyak 35 gram	Diberikan pada saat mengalami nyeri dan di nilai perubahan nya setelah 2 jam pemberian	Berdasarkan Hasil penelitian dapat disimpulkan terdapat pengaruh cokelat hitam terhadap intensitas nyeri haid pada pada mahasiswi Akademi Kebidanan Saleha Banda Aceh. Nilai P value yang didapatkan sebesar 0,000 (p< 0,05). Saran dalam penelitian ini yaitu cokelat hitam 35 gram 72% dapat direkomendasikan sebagai pengobatan alternatif dalam menurunkan angka nyeri Dismenore primer pada remaja. Tingkat nyeri menstruasi sebelum diberikan cokelat hitam, sebanyak 4 orang (13.3%) merasakan nyeri dalam kategori “Nyeri Berat”. Namun terjadi penurunan tingkat nyeri dimana tidak ada lagi mahasiswi yang merasakan nyeri dalam kategori “Nyeri Berat” setelah pemberian cokelat hitam. Skala nyeri juga menurun dari sebelum intervensi tidak ada mahasiswi yang masuk kedalam kategori “Tidak Nyeri” menjadi

	Kaifar Nuha Shella Kamal **T:** 2021				sebanyak 9 mahasiswi (30%) setelah pemberian intevensi. Terdapat pengaruh cokelat hitam terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi dismenorhae primer pada remaja. **Pre** : menunjukkan bahwa rata-rata skala intensitas nyeri dismenore berbeda secara signifikan. Sebelum diberikan cokelat hitam, rata – rata skala nyeri adalah 4,13 **Post**: Setelah diberikan cokelat hitam, skala nyeri rata rata menjadi 1,33. Dimana terdapat selisih 2,8 poin antara sebelum dan sesudah intevensi. Hasil penelitian ini telah menunjukkan bahwa pemberian cokelat hitam batang 72% sebanyak 35 gram dapat menurunkan intensitas nyeri dismenore
6.	**J:** Pengaruh Pemberian Cokelat Hitam (*Dark Chocolate*) Dan Jahe Terhadap Intensitas Nyeri Haid (*Dysmenorrhea*) **P:** Nurul Faizah, Mukhoirotin **T:** 2019	**Desain:** *Quasy Experiment* dengan pendekatan *Pretest-Postest Design* **Sampel:** Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 36 orang **Variabel:** a. Variabel Bebas: Pemberian cokelat hitam (*dark chocolate*) dan jahe b. Variabel terikat: Intensitas nyeri haid **Instrumen: -** **Analisis:** *Paired t test dan Independent t test, Uji Repetead Anova*	Pemberian cokelat hitam (dark chocolate) sebanyak 100 gram dan jahe 1500 mili gram	Diberikan saat hari pertama menstruasi	**Pre** : intensitas nyeri haid sebelum diberikan cokelat hitam (dark chocolate) sebagian kecil mengalami nyeri ringan sebanyak 2 (11.1 %) responden, sebagian besar nyeri sedang 12 (66.7 %) responden serta sebagian kecil mengalami nyeri berat sebanyak 4 (22.2 %) responden. Sedangkan pada jahe sebagian kecil nyeri ringan 3 (16.7 %) responden, sebagian besar nyeri sedang 11 (61.1 %) responden dan nyeri berat sebanyak 4 (22.2 %) responden. **Post**: Sesudah pemberian intervensi Cokelat hitam (dark chocolate) setelah 3 jam sebagian besar responden mengalami nyeri ringan sebanyak 11 (61,1%) responden, hampir separuhnya mengalami nyeri ringan sebanyak 6 (33,3%) respondendan sebagian kecil mengalami tidak nyeri sebanyak 2 (11,1%) responden. Setelah 3 jam pemberian jahe sebagian besar mengalami nyeri

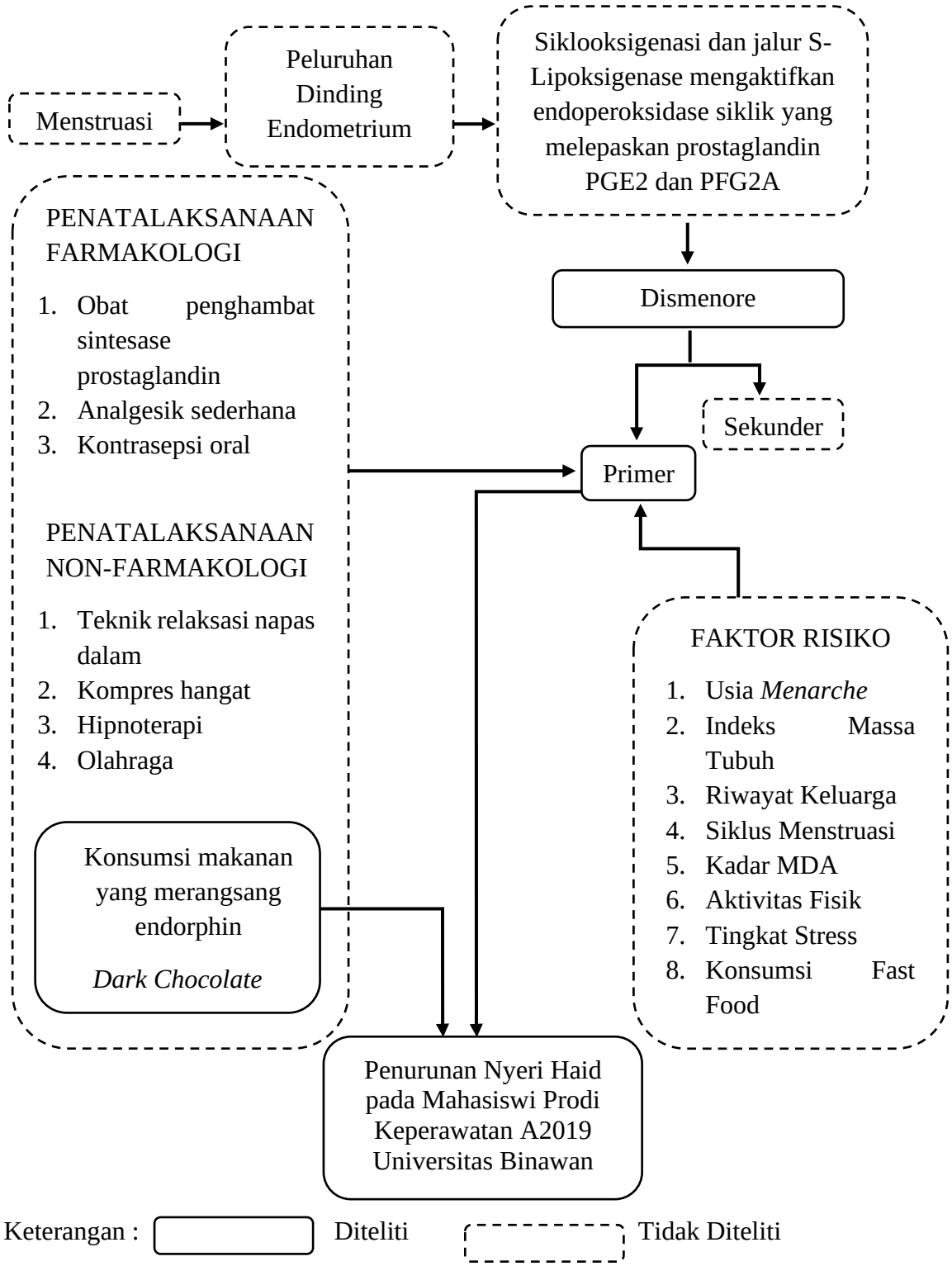
					ringan sebanyak 13 (72,2%) responden, sebagian kecil tidak nyeri sebanyak 3 (16,7%) responden, dan 2 (11,1%) responden mengalami nyeri sedang. Setelah 3 jam pemberian cokelat hitam (Dark Chocolate) dan jahe menunjukkan ada penurunan intensitas nyeri haid (Dysmenorrhea).
7.	**J:** Coklat Hitam Menurunkan Nyeri Dismenore Dark Chocolate Reduces Dysmenorrhea **P:** Sri Wahtini, Fristyaningrum Hidayah, Evi Wahyuntari **T:** 2021	**Desain:** *Quasi – Eksperiment* dengan metode pendekatan *NonEquivalent Control Group Design.* **Sampel:** Jumlah sampel dalam penelitian ini sebesar 34 responden yang dibagi menjadi kelompok kontrol sebanyak 17 responden dan kelompok intervensi sebanyak 17 responden. **Variabel:** a. Variabel Bebas: cokelat hitam b. Variabel terikat: nyeri dismenore **Instrumen: -** **Analisis:** uji statistik mengunakan *Mann Whitney U Test*	Pemberian cokelat hitam batangan 100 gram 80%	Selama 3 hari	**Pre** : Pada kelompok kontrol sebelumnya memiliki rata – rata 2,24 Dan pada kelompok intervensi sebelum diberikan intervensi adalah 2,18 **Post** : Pada kelompok kontrol sesudahnya memiliki rata – rata penurunan nyeri sebanyak 2,18 dan pada kelompok intervensi setelah diberikan intervensi mengalami rata – rata penurunan sebanyak 1,24 Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian cokelat hitam terhadap penurunan angka nyeri dismenore pada mahasiswa kebidanan semester VIII Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian cokelat hitam terhadap penurunan angka nyeri dismenore pada mahasiswa kebidanan semester VIII. Nilai p value yang didapatkan sebesar 0,000 (p< 0,05). Saran dalam penelitian ini yaitu cokelat hitam 100 gram 80% dapat direkomendasikan sebagai pengobatan alternatif dalam menurunkan angka nyeri dismenore primer pada remaja.
8.	**J:** Pengaruh Konsumsi Minuman Cokelat Hitam Terhadap Penurunan Skala Nyeri	**Desain:** *quasy eksperiment design* dengan model *one group pretest-posttest.*	Peneliti memberikan minuman cokelat hitam campuran dari bubuk	Dilakukan maksimal tiga kali untuk setiap responden. Setelah 30	**Pre**: Sebelum diberikan terapi minuman cokelat hitam nilai mean skala nyeri dismenore primer dari 53 responden adalah 6,396 **Post** : setelah diberikan terapi minuman cokelat hitam nilai mean menjadi 1,566 ada pengaruh

	Dismenore Primer **P:** Wina Sriandini, Ari Damayanti , Frengki Apriyanto **T:** 2021	**Sampel:** Jumlah responden adalah 53 responden **Variabel:** a. Variabel Bebas: Minuman Coklat Hitam b. Variabel terikat: Penurunan skala nyeri dismenore **Instrumen:** lembar observasi skala nyeri dengan menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS).* **Analisis:** uji *hipotesis wilcoxon*	cokelat hitam siap saji 40 gram dan gula aren bubuk 40 gram (1:1) yang dicampur kedalam air panas 250 ml kemudian dikonsumsi dalam keadaan hangat	menit dilakukan intervensi peneliti memberikan lembar observasi yang berisi NRS (Numeric Rating Scale)	konsumsi minuman cokelat hitam terhadap penurunan skala nyeri dismenore primer pada Mahasiswi di STIKES Widyagama Husada Hasil pretest diperoleh rata-rata skala nyeri dismenore primer yaitu 6.396, sedangkan hasil posttest diperoleh rata-rata penurunan skala nyeri dismenore primer yaitu 1.566. Nilai p value 0,000 (<0,05) yang bermakna ada pengaruh konsumsi minuman cokelat hitam terhadap penurunan skala nyeri dismenore primer pada mahasiswi STIKES Widyagama Husada Malang. Dari penelitian ini dapat disimpulkan terdapat pengaruh konsumsi minuman cokelat hitam terhadap penurunan skala nyeri dismenore primer pada mahasiswi STIKES Widyagama Husada Malang.
9.	**J :** *Does Dark Chocolate Relieve Menstrual Pain in Adult Women?: A Study Among Indian Population* **P:** Amita Verma , Archana Kadam **T :** 2019	**Desain**: Quasi Experiment dengan control group design. **Sampel**: jumlah sampel sebanyak 90 responden **Variabel**: a. Variabel Bebas: Dark Chocolate b. Variabel terikat: Menstrual Pain **Instrumen**: Skala numeric rating scale **Analisis**: -	Grup 1 : diberikan dark chocolate sebanyak 120 gms per hari Grup 2 : diberikan *milk chocolate* 120 mgs per hari	Diberikan selama 3 hari	**Pre** : pada responden yang diberikan dark chocolate memiliki rata rata tingkat nyeri sebesar 8,36 sebelum diberikan intervensi Pada responden yang diberikan cokelat susu memiliki rata rata tingkat nyeri sebesar 8,41 sebelum diberikan intervensi **Post**: Pada responden yang diberikan dark chocolate mengalami penurunan nyeri dengan rata rata menjadi 7,02 Sedangkan pada responden yang diberikan milk chocolate mengalami penurunan tingkat nyeri dengan rata rata menjadi 7,37
10.	**J:** *Effect Of Chocolate and Exercise on Reducing Menstrual Pain (Dysmenorrhea) In Adolescent* **P:** Soerjo Hadijono **T: 2021**	**Desain:** *Quasi Experiment* dengan *control time series design.* **Sampel:** Jumlah sampel sebesar 54 responden dengan masing – masing 27 responden dibagi menjadi 2 kelompok **Variabel:**	20 gram per hari.	Dalam 2 minggu sebelum menstruasi	**Pre** : Sebelum diberikan treatment konsumsi dark chocolate dan exercise pada kelompok eksperimen terdapat 18 responden atau 66,7% responden pada kelompok eksperimen mengalami neri ringan, 29,6% yaitu 8 orang responden mengalami nyeri sedang dan 3,7% yaitu 1 orang responden mengalami nyeri berat.

		a. Variabel Bebas: Coklat dan olahraga b. Variabel terikat: Nyeri Menstruasi (Dismenore) **Instrumen:** *SOP Abdominal stretching* dan *checklist sheets* **Analisis:** Analisa *univariate and bivariate*			**Post** : Setelah dilakukan treatment pada kelompok eksperimen, terdapat 26 orang responden yaitu 96,3% responden mengalami nyeri ringan dan 3,7% mengalami nyeri sedang dan tidak ada responden yang mengalami nyeri berat Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh olahraga dan coklat pada penurunan nyeri haid dengan nilai sig 0,050 0,05 dan nilai OR sebesar 5,263. Selain itu, ada juga faktor lain yang mempengaruhi penurunan nyeri haid yaitu IMT dengan nilai sig 0,032 0,05 dan nilai OR 0,214. Kesimpulan: ada pengaruh antara kombinasi latihan dan coklat dalam mengurangi nyeri haid (dismenore).

Tabel 2. 1 Keaslian Penelitian

2.4. Kerangka Teori Penelitian



Gambar 2. 6 Kerangka Teori Penelitian

Dari gambar diatas dapat dijelaskan bahwa menstruasi adalah perdarahan yang berlangsung secara periodik pada uterus setelah proses ovulasi akibat meluruhnya lapisan dinding endometrium yang terdapat pada uterus. Dengan adanya pengaruh hormon esterogen yang terdapat pada endometrium akan merangsang pelepasan prostaglandin terutama PGE_2 dan PGF_2a bekerja melalui 2 jalur yaitu jalur siklooksigenasi dan jalur S-Lipoksigenase yang mengakibatkan vasokonstriksi sangat hebat serta menyebabkan kontraksi pada miometrium dengan cara meningkatkan aliran kalsium ke sel – sel otot halus sehingga mampu menyebabkan nyeri dan iskemia (Yuliyana, 2018)

Sensasi nyeri yang dirasakan inilah yang dinamakan sebagai dismenore. Dismenore dapat dibagi menjadi 2 yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Untuk dismenore primer sendiri merupakan nyeri yang diakibatkan oleh pelepasan PGF2a secara berlebihan meningkatkan amplitude dan frekuensi uterus sehingga mengakibatkan vasospasme arteriol dan timbul rasa nyeri. Sedangkan untuk dismenore sekunder adalah dismenore yang disebabkan oleh adanya kelainan pada pertumbuhan atau fungsi uterus, pelvic, tumor pada uterus atau kelainan bawaan yang dialami.

Faktor risiko seperti usia *menarche*, Indeks Massa Tubuh (IMT), Riwayat keluarga, siklus menstruasi, kadar MDA (*Malondialdehide*), aktivitas fisik, tingkat stress dan konsumsi *fast food* dapat menimbulkan dismenore primer. Tingkatan dismenore sendiri dapat dibagi menjadi dismenore ringan, dismenore sedang dan dismenore berat.

Untuk penanganan dismenore dapat dilakukan dengan cara farmakologis dan cara non- farmakologis. Secara farmakologis dapat diatasi dengan beberapa cara seperti pemberian obat untuk menghambat sintesase prostaglandin, pemberian analgesik sederhana dan pemberian kontrasepsi oral. Sedangkan dengan cara non-farmakologi dapat dilakukan dengan melakukan Teknik relaksasi seperti Teknik relaksasi tarik napas dalam, kemudian memberikan kompres hangat pada area abdomen yang mengalami nyeri, menerapkan Teknik hipnoterapi, melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga dan konsumsi makanan yang mampu merangsang pelepasan hormon endorphin seperti *dark chocolate*.

Kandungan magnesium atau tembaga yang ada di dalam *dark chocolate* digunakan oleh tubuh untuk mensintesis kolagen dan neurotransmitter yaitu hormone endorphin. Endorphin dihasilkan oleh tubuh dan mampu menghambat impuls penyebab nyeri. Selain itu magnesium juga memiliki kegunaan untuk merileksasikan otot serta memiliki fungsi untuk memperbesar pembuluh darah dan mencegah kejang otot yang akan menimbulkan nyeri.

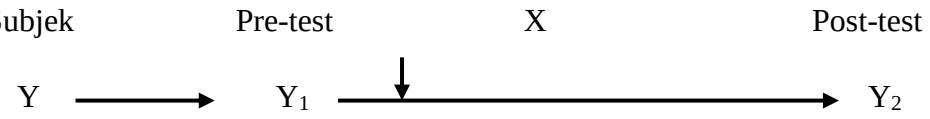
BAB 3

METODE PENELITIAN

3.1. Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian Kuantitatif dengan desain penelitian yang digunakan adalah *Quasi Experiment* dan menggunakan metode pendekatan *One-Group Pretest-Posttest Design*. *One Group Pretest-Posttest Design* dalam penelitian ini adalah rancangan penelitian yang dilaksanakan hanya pada satu kelompok saja tanpa menggunakan kelompok pembanding (*control group*). Namun setidaknya sudah dilakukan *pre-test* yang memiliki kemungkinan untuk membuktikan perubahan – perubahan yang dapat terjadi setelah adanya eksperimen (Notoatmodjo, 2012)

Adapun rancangan ini dilakukan pretest dengan pemberian lembar observasi skala nyeri dengan menggunakan instrumen *NRS (Numeric Rating Scale)* untuk menilai skala nyeri dismenore yang dialami oleh responden. Kemudian dilakukan intervensi berupa pemberian *dark chocolate Merk Alpine* sebanyak 35 gram dengan kadar *dark chocolate* sebanyak 72%. Dan *Post-Test* diberikan lembar observasi skala nyeri dengan menggunakan instrumen *Numeric rating Scale (NRS)* kembali untuk menilai skala nyeri dismenore setelah diberikan intervensi. Kemudian akan dilakukan perbandingan rata – rata nilai *Pretest* dan *Posttest*. Adapun penelitian ini dilakukan pada mahasiswi program studi keperawatan universitas binawan Angkatan 2019.



Gambar 3. 1 Rancangan Penelitian

Keterangan:

Y : Responden yaitu Mahasiswi Program Studi Keperawatan Universitas Binawan A2019 yang mengalami Diamenore Primer

Y_1 : Pre-test skala nyeri Haid (Dismenore) Primer sebelum diberikan *Dark Chocolate*

X : Intervensi pemberian *Dark Chocolate* saat dismenore Primer dirasakan

Y_2 : Post-test untuk mengukur skala nyeri Haid (Dismenore) Primer setelah diberikan *Dark Chocolate*

3.2. Hipotesis Penelitian

Hipotesis atau hipotesa dari sebuah penelitian adalah suatu pernyataan yang sifatnya sementara, bisa berupa kesimpulan atau dugaan dari suatu penelitian yang bersifat logis mengenai suatu populasi yang akan diteliti (Heryana, 2020)

Hipotesis kerja adalah rumusan hipotesis yang memiliki maksud untuk memberikan petunjuk mengenai suatu peristiwa atau kejadian yang mungkin terjadi jika suatu indikasi muncul. Kerap disebut sebagai hipotesis alternatif karena mempunyai kesimpulan dengan sugesti alternatif di dalamnya (Notoatmodjo, 2012)

Hipotesis Nol merupakan rumusan hipotesis yang disimpulkan untuk ditolak setelah dilakukan pengujian. Dibuat guna mengutarakan kesamaan atau tidak adanya suatu perbedaan yang berarti mengenai hal yang dijadikan sebagai permasalahan (Notoatmodjo, 2012)

Setelah dilakukan penelitian, hasil hipotesis yang diterima pada penelitian ini adalah H1 dimana Ada pengaruh pemberian *dark chocolate* terhadap penurunan skala nyeri haid (Dismenore) Primer pada mahasiswi prodi keperawatan Universitas Binawan angkatan 2019.

3.3.Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel

3.3.1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan dari suatu objek penelitian yang memiliki ciri dan karakteristik tertentu dalam suatu penelitian. Populasi dapat terdiri dari individu, objek, hasil pengujian, suatu kejadian atau fenomena yang dapat dijadikan sumber data dalam penelitian (Hardaani et al., 2020).

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswi Program Studi Keperawatan Universitas Binawan Angkatan 2019 yang mengalami Nyeri Haid (Dismenore) Primer yang terdiri dari 35 mahasiswi.

3.3.2. Sampel

Sampel merupakan sebagian dari keseluruhan objek penelitian yang dapat mewakili suatu populasi tertentu dalam penelitian (Hardaani et al., 2020). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswi prodi Keperawatan Universitas Binawan Angkatan 2019 yang mengalami Nyeri Haid (Dismenore) Primer yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.

Kriteria responden sampel ditetapkan berdasarkan mahasiswi program studi keperawatan universitas binawan Angkatan 2019 yang memenuhi kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Adapun peneliti menetapkan kriteria sampel dalam penelitian ini sebagai berikut:

Supaya karakteristik dari sampel yang akan digunakan tidak menyimpang dari populasi asalnya, maka pengambilan sampel yang dilaksanakan harus ditentukan terlebih dahulu kriteria inklusi dan kriteria eksklusinya. Kriteria inklusi merupakan ciri – ciri atau karakteristik yang harus dipenuhi oleh setiap anggota dari populasi yang akan dijadikan sebagai sampel oleh peneliti. Sedangkan kriteria eksklusi adalah kriteria dari anggota populasi yang tidak dapat digunakan sebagai sampel dalam penelitian (Notoatmodjo, 2012)

Kriteria inklusi dan kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kriteria Inklusi
    1) Mahasiswi yang bersedia menjadi responden
    2) Mahasiswi yang mengalami Dismenore Primer dengan skala ringan – sedang
    3) Mahasiswi yang tidak memiliki riwayat alergi *Dark Chocolate*
    4) Mahasiswi dengan siklus haid yang teratur
    5) Mahasiswi yang tidak memiliki penyakit komorbid dan sedang menjalankan suatu pengobatan tertentu
2. Kriteria Eksklusi
    1) Mahasisiwi yang tidak bersedia menjadi responden

2) Mahasiswi yang tidak mengalami Dismenore Primer dengan skala ringan – sedang
3) Mahasiswi yang memiliki riwayat alergi *Dark Chocolate*
4) Mahasiswi yang memiliki siklus haid tidak teratur
5) Mahasiswi yang memiliki penyakit komorbid dan sedang menjalani suatu pengobatan tertentu

3. Kriteria Dropout
   1) Responden yang tidak mengikuti tata cara konsumsi *Dark Chocolate* dengan benar
   2) Responden tidak dapat mengikuti aturan penelitian

3.3.3. Teknik Pengambilan Sampel

Macam teknik pengambilan sampel yang dipakai pada penelitian ini adalah *Accidental Sampling*. *Sampling Insidental / Accidental Sampling* merupakan teknik penentuan pengambilan sampel yang didasarkan oleh suatu kebetulan. Kebetulan yang dimaksud yaitu siapa saja yang bertemu dengan peneliti di suatu tempat dapat digunakan sebagai sampel apabila memenuhi kriteria inklusi atau sesuai dengan konteks penelitian dan dapat dikatakan orang tersebut cocok untuk dijadikan sebagai responden penelitian.

Berdasarkan teknik pengambilan sampel yaitu *accidental sampling* yang digunakan oleh peneliti, didapatkan total 32 orang responden yang menjadi sampel penelitian dengan 3 orang responden dinyatakan *dropout* karena tidak mengikuti prosedur penelitian yang telah ditetapkan dengan benar.

3.4. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel

3.4.1. Variabel Independen

Variabel Independen atau variabel bebas merupakan variabel yang dapat dikatakan mampu memberikan suatu perubahan terhadap variabel terikat (dependen) (Hardaani et al., 2020). Variabel Independen dalam penelitian ini adalah *Dark Chocolate*.

3.4.2. Variabel Dependen

Variabel Dependen atau variabel terikat merupakan variabel yang dapat dikatakan mampu dipengaruhi oleh variabel bebas (Independen) (Hardaani et al., 2020). Variabel Dependen dalam penelitian ini adalah Penurunan Skala Nyeri Haid (*Dismenore*) Primer Pada Mahasiswi Prodi Keperawatan Universitas Binawan Angkatan 2019.

3.4.3. Definisi Operasional

Adapun tabel definisi operasional variabel dalam penelitian ini sebagai berikut:

Variabel	Definisi Operasional	Parameter	Alat Ukur	Skala Ukur	Hasil Ukur
Independen *Dark Chocolate*	*Dark Chocolate* merupakan makanan hasil olahan dari biji buah kakao dan memiliki manfaat salah satunya untuk menurunkan nyeri jika dikonsumsi dimana *Dark Chocolate* yang dikonsumsi adalah Merk Alpine 72%	Dilakukan sesuai dengan Panduan yaitu diberikan *Dark Chocolate* sebanyak 35 gram dengan kandungan *dark chocolate* 72% dalam 1 (satu) kali pemberian	-	-	-
Dependen Skala Nyeri Haid (Dismenore)	Skala nyeri haid merupakan skala yang digunakan untuk mengukur tingkat nyeri haid yang dirasakan	Skala nyeri haid dilihat dari lembar pengukuran skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi.	Lembar pengukuran skala nyeri yaitu *Numeric rating Scale (NRS)*	Ordinal	0 – 10 : Tidak nyeri sampai dengan nyeri yang paling hebat

					0 : tidak ada nyeri 1-3 : sedikit nyeri 4-6 : nyeri sedang 7-9 : nyeri berat 10 : nyeri yang paling hebat

Tabel 3. 1 Definisi Operasional

3.5. Alat dan Bahan Penelitian

3.5.1. Alat Ukur Penelitian

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi pemberian *dark chocolate* untuk mengetahui keefektifan pemberian *dark chocolate* pada responden. Dan lembar pengukuran skala nyeri *NRS (Numeric Rating Scale)* yang digunakan sebagai *Pre-Test* dan *Post-Test* untuk mengatahui tingkatan skala nyeri responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

3.5.2. Bahan Penelitian

Bahan yang digunakan dalam penelitian ini adalah perlakuan pemberian *Dark Chocolate* dengan *Merk Alpine* sebanyak 35 gram dengan kandungan *Dark Chocolate* sebanyak 72%.

3.6. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat pengukur yang dipakai untuk mendapatkan penjelasan kuantitatif mengenai ragam karakterisitik variabel dengan cara yang objektif.

Dalam penelitian ini, instrumen penelitian yang digunakan adalah berupa lembar observasi pemberian *Dark Chocolate* dengan penilaian berupa tanggal dan waktu pemberian *Dark Chocolate*. Kemudian untuk pengukuran penurunan

skala nyeri haid (*Dismenore*) yang digunakan adalah lembar pengukuran skala nyeri *NRS (Numeric Rating Scale)* untuk mengetahui tingkat nyeri yang dialami oleh responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi. *Numeric Rating Scale* ini merupakan skala pengukuran nyeri yang berupa garis lurus dengan angka dari 0 – 10 yang digunakan untuk menggambarkan skala nyeri yang dirasakan oleh responden. Untuk pengonsumsian *Dark Chocolate* dilakukan dengan menyesuaikan dengan panduan pemberian intervensi yang sudah diberikan.

3.7. Lokasi Penelitian

3.7.1. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian disesuaikan dengan tempat dimana responden mengalami *Dismenore*. Penelitian dilakukan di Universitas Binawan dan juga dilakukan di luar Universitas Binawan seperti salah satu contohnya adalah tempat tinggal responden.

3.7.2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian ini dilakukan adalah pada Bulan Februari – Maret 2023

Kegiatan	Bulan												
	Jul	Ags	Sep	Okt	Nov	Des	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Jun	Jul
Proposal Penelitian	■												
Uji Etik dan Izin Pengambilan Data		■	■	■	■	■	■						
Pengumpulan Data								■	■				
Pengolahan dan Analisa Data										■	■	■	
Laporan Penelitian												■	
Sidang Skripsi													■
Perbaikan Uji Sidang Skripsi													■
Penyerahan Skripsi													■

Tabel 3. 2 Waktu Penelitian

3.8. Prosedur Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan suatu langkah proses pendekatan yang dilakukan oleh seorang peneliti kepada subjek penelitiannya dan proses akumulasi karakteristik dari subjek yang diperlukan dalam penelitian (Nursalam, 2015). Berikut merupakan tahapan proses pengumpulan data:

3.8.1. Persiapan

1) Setelah selesai melakukan sidang proposal skripsi dan merevisi kesalahan dalam proposal, peneliti melakukan Uji Etik. Uji etik dilakukan untuk menilai kelayakan susunan rencana penelitian yang akan dilakukan agar penelitian dapat berjalan dengan baik. Uji etik telah dilaksanakan di Universitas Binawan dan dinyatakan lulus Uji Etik dengan Nomor 069/PE/FKK-KEPK/XII/2022.
2) Kemudian peneliti membuat surat izin penelitian untuk diajukan ke Universitas Binawan sebagai syarat agar dapat melakukan proses pengambilan data.
3) Setelah surat izin penelitian selesai dibuat, surat tersebut akan diberikan kepada Dosen Pembimbing untuk disetujui dan kemudian surat tersebut akan diajukan ke bagian Akademik Universitas Binawan. Surat izin pengambila data penelitian didapatkan dengan nomor surat 445/S-Ext/UBN.FKK/IX/2022.
4) Setelah surat izin penelitian selesai dibuat oleh bagian Akademik Universitas Binawan, selanjutnya peneliti akan menyerahkan surat tersebut kepada pimpinan instansi tempat penelitian akan dilakukan. Dalam hal ini surat diajukan kepada rektor Universitas Binawan yang kemudian mendapatkan surat disposisi.

3.8.2. Pelaksanaan

1) Teknik pengambilan sampel yang digunakan oleh peneliti adalah *Accidental Sampling*, dimana pengambilan sampel didasarkan pada siapa saja yang kebetulan bertemu dengan peneliti dan sesuai dengan kriteria inklusi serta eksklusi. Pelaksanaan penelitian dilakukan di Universitas Binawan, namun terdapat beberapa responden yang melakukan pelaksanaan intervensi penelitian di luar Universitas

Binawan dikarenakan nyeri haid yang dirasakan responden tidak selalu dirasakan saat bertemu dengan peneliti.

2) Setelah responden terpilih sesuai dengan kriteria, peneliti kemudian menjelaskan mengenai penelitian yang akan dilakukan dan responden akan diminta untuk menandatangani *informed consent*
3) Setelah menandatangani *informed consent*, peneliti akan mengambil data awal dengan memberikan lembar pengukuran skala nyeri *(Numeric Rating Scale)* sebagai *Pre-test* pada mahasiswi untuk di isi sesuai dengan skala nyeri *dismenore* yang responden rasakan sebelum diberikan intervensi. Pengisian *pre-test* dilakukan saat responden mengalami dismenore.
4) Kemudian setelah data awal terkumpul, peneliti akan memberikan intervensi berupa *Dark Chocolate* sebanyak 35 gram cokelat *Merk Alpine* dengan kandungan *dark chocolate* 72% disesuaikan dengan saat responden mengalami dismenore. Waktu pengonsumsian dibatasi selama 30 menit.
5) Intervensi dihentikan apabila responden mengalami peningkatan rasa nyeri yang diakibatkan oleh pengonsumsian *Dark Chocolate*. Responden juga diizinkan untuk mengonsumsi obat atau memberikan penatalaksanaan lain apabila nyeri yang dirasakan saat dilakukan intervensi *Dark Chocolate* meningkat.
6) Setelah diberikan intervensi *Dark Chocolate*, satu jam kemudian responden akan diminta untuk mengisi kembali lembar pengukuran skala nyeri *(Numeric Rating Scale)* sebagai *posttest*
7) Selanjutnya peneliti mengumpulkan lembar pengukuran skala nyeri yang telah diisi oleh responden

3.9. Prosedur Pengolahan Data

Pengolahan data yang akan dilakukan pada penelitian ini meliputi:

1. *Editing*

   Hasil dari pengambilan data harus melewati proses editing terlebih dahulu yaitu merupakan proses pengecekan dan perbaikan data – data. Editing juga dilakukan untuk melihat jika ada data – data yang belum lengkap,

maka akan dilakukan pengambilan data ulang jika awaktu yang ada memungkinkan. Jika data yang diperoleh tidak memungkinkan untuk dilakukan pengambilan data ulang maka data tidak diolah dan akan dimasukkan dalam pengolahan "*data missing*"

2. *Coding*

   Coding merupakan kegiatan yang dilakukan berupa pengubahan data responden menjadi bentuk angka untuk memudahkan dilakukannya perhitungan dan analisa data

3. *Entry*

   Entry adalah proses memasukkan data dalam bentuk kode ke *software* komputer. Peneliti diharuskan memiliki ketelitian yang tinggi agar tidak terjadi kesalahan.

4. *Cleaning*

   Cleaning adalah proses pengecekan kembali untuk melihat apakah ada kesalahan atau data yang tidak lengkap dan selanjutnya akan dikoreksi.

5. *Tabulating*

   Tabulating adalah proses pembuatan tabel – tabel yang dibutuhkan dan yang sesuai dengan tujuan penelitian yang diinginkan oleh peneliti.

3.10. Analisa Data

3.10.1. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji yang dilakukan dengan tujuan menilai apakah suatu data yang dimiliki terdistribusi atau memiliki sebaran yang normal atau tidak normal dan didasari oleh pengambilan sampel dengan acak (Isnawan, 2020). Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Shapiro-Wilk* dengan menggunakan program SPSS. Digunakan uji *Shapiro Wilk* karena uji ini lebih sensitif terhadap kenormalan data pada sampel dengan jumlah yang kecil. Ketentuan dalam uji normalitas *Shapiro Wilk* ini adalah:

a. Jika nilai signifikansi >0.05 maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal
b. Jika nilai signifikasi <0.05 maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian tidak berdistribusi normal

Tabel 3. 3 Uji Normalitas Data *Shapiro Wilk*

	Shapiro Wilk		
Kategori	Statistik	n	Sig.
Pre-Test	0.896	32	0.005
Post-Test	0.951	32	0.154

Berdasarkan analisis pada tabel 3.3 didapatkan bahwa nilai signifikansi *Pre-Test* 0.005 dan *Post-Test* adalah 0.154 sehingga dapat dikatakan bahwa data tidak berdistribusi normal.

3.10.2. Analisa Univariat

Analisis univariat adalah teknik dalam menganalisis suatu data yang sudah ada dengan tujuan untuk mendeskripsikan dan menguraikan ciri atau karakteristik tiap variabel penelitian. Bentuk dari analissi penelitian ini tergantung dari jenis datanya (Notoatmodjo, 2012)

Terdapat satu variabel yang diteliti menggunakan Analisa univariat dalam penelitian ini, yaitu variabel terikatnya yang merupakan skala nyeri haid (Dismenore) Primer dan diukur sebelum dan setelah diberi perlakuan.

Analisa univariat yang dilakukan adalah menggunakan SPSS (*Software Statistical Product and Service Solution*) Analisis dilakukan dengan cara proporsi untuk mendapatkan data numerik yang akan disajikan dalam bentuk tendensi sentral meliputi mean, modus, median, nilai maksimum dan minimum serta persentase dari tiap variabel yang diteliti. Berikut merupakan rumus perhitungan untuk analisa univariat:

Rumus Perhitungan :

$$P = \frac{X}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Presentase

X = Jumlah Kejadian

N = Jumlah Seluruh Responden

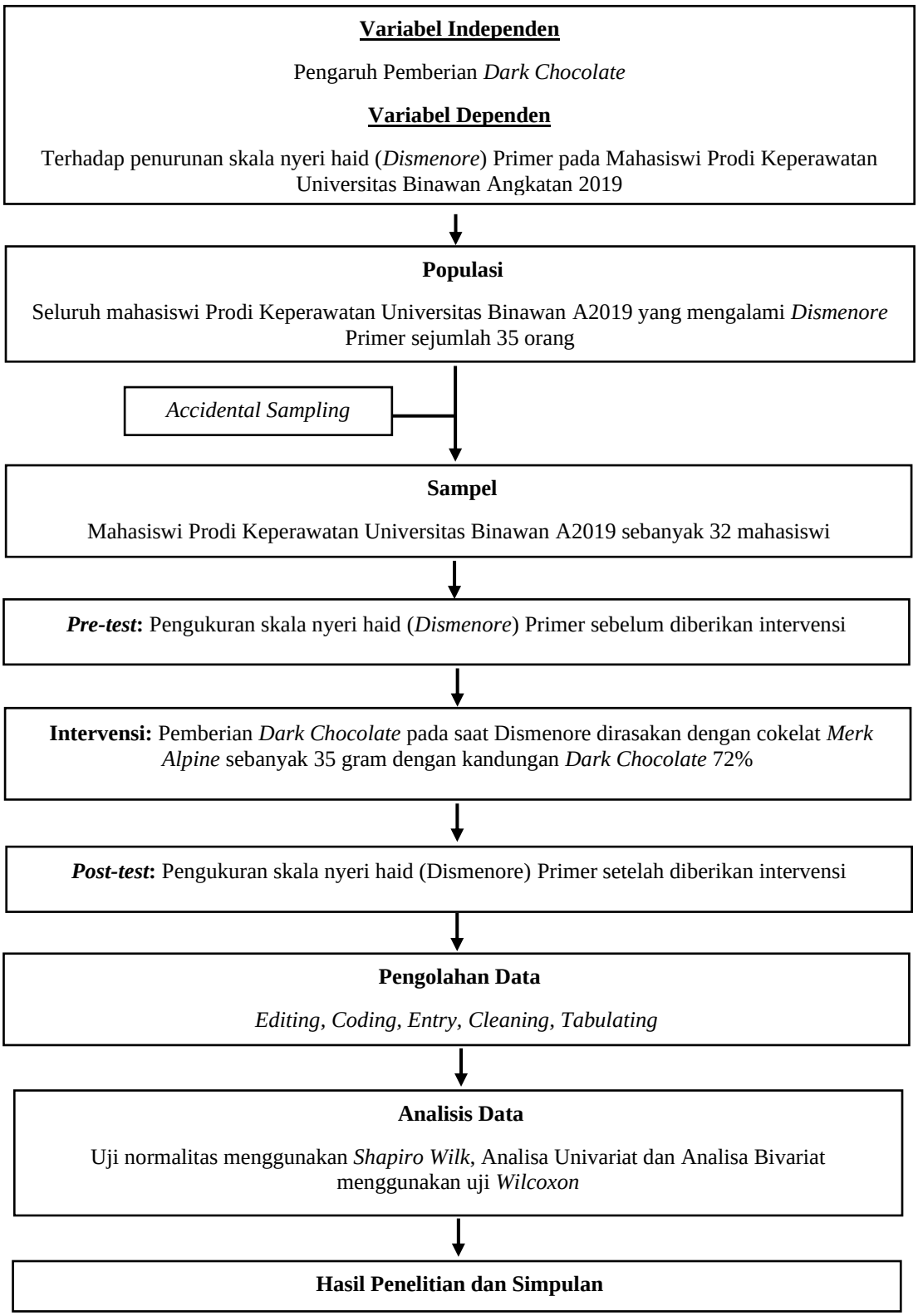
3.10.3. Analisa Bivariat

Analisa bivariat adalah suatu Analisa yang digunakan untuk membuktikan hubungan yang signifikan antara dua variabel atau untuk mencari tahu apakah ada perbedaan yang signifikan antara dua kelompok atau lebih (Notoatmodjo, 2012).

Dalam penelitian ini Analisa bivariat digunakan untuk mengetahui pengaruh pemberian *Dark Chocolate* terhadap penurunan skala nyeri haid (*Dismenore*) Primer pada kelompok intervensi. Data yang diperoleh pada saat *pre-test* dan *post-test* dikumpulkan dan kemudian di analisa menggunakan uji statistik.

Berdasarkan dari uji normalitas yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa data yang ada tidak berdistribusi normal sehingga digunakan uji statistik bivariatnya adalah uji non parametrik *Wilcoxon* dengan bantuan *software* SPSS untuk menganalisis perbedaan antara dua variabel. Jika probabilitas <0,05 maka hipotesis ditolak. Namun jika probabilitas >0,05 maka hipotesis diterima.

3.11. Kerangka Operasional



Gambar 3. 2 Kerangka kerja Penelitian

Pengaruh pemberian *Dark Chocolate* terhadap penurunan skala nyeri haid (Dismenore) pada mahasiswi Program Studi Keperawatan Universitas Binawan Angkatan 2019

3.12. Etika Penelitian

Dalam kehidupan masyarakat, manusia tidak akan terlepas dari etika dalam kehidupan sehari – harinya. Sama halnya dengan kegiatan keilmuan seperti penelitian. Manusia yang berperan dan berperilaku sebagai peneliti serta manusia lain yang yang berperan sebagai objek penelitian juga tidak akan terlepas dari etika. Dalam hubungan antara dua pihak atau lebih, setiap pihak akan terikat oleh hak dan juga kewajiban.

Etika penelitian meliputi perilaku dari peneliti atau perlakuan yang diberikan peneliti kepada subjek penelitian serta sesuatu yang diciptakan dan dilakukan untuk masyarakat. Etika penelitian menggambarkan adanya prinsip etis yang diterapkan dalam suatu kegiatan penelitian. Peneliti dalam melakukan tugas penelitiannya hendaknya menjaga sikap ilmiah dan mematuhi segala bentuk etika penelitian yang ada walaupun penelitian yang akan dilakukan tidak merugikan atau membahayakan bagi subjek penelitian yang akan diteliti (Notoatmodjo, 2012). Berikut beberapa prinsip penelitian yang digunakan dalam penelitian:

1. Prinsip Kerahasiaan *(Confidentiality)*

   Semua individu memiliki hak dasar yang meliputi privasi dan kebebasan dalam memberikan informasi mengenai dirinya kepada orang lain. Setiap orang memeiliki hak untuk tidak memberitahu apa yang diketahuinya kepada orang lain. Karen itu, peneliti tidak diperkenankan untuk memunculkan informasi mengenai kerahasiaan identitas subjek penelitian (Notoatmodjo, 2012). Segala bentuk informasi yang terkumpul oleh peneliti akan di simpan dan dijamin sifat kerahasiannya serta tidak akan disebar luaskan.

2. Prinsip Keadilan dan Keterbukaan *(Respect for Justice and Insclusiveness)*

   Prinsip ini perlu untuk dijaga oleh peneliti dengan penuh tanggung jawab, kejujuran, keterbukaan dan kewaspadaan. Lingkungan dari peneliti perlu dikondisikan dengan sebagaimana mestinya untuk memenuhi prinsip keterbukaan yaitu dengan cara menjelaskan prosedur penelitian dengan detail. Kemudian prinsip keadilan ini menanggung

bahwa subjek dari penelitian yang akan dilakukan mendapatkan perlakuan yang sama tanpa membedakan gender, agama, etnis, ras dan sebagainya (Notoatmodjo, 2012). Semua responden dalam penelitian ini akan diperlakukan dengan sama tanpa membedakan agama, etnis, suku, ras dan sebagainya, kemudian peneliti akan menjelaskan dengan terperinci mengenai penelitian yang akan dilakukan.

3. *Informed Consent*

   Informed consent merupakan suatu bentuk persetujuan atau perjanjian antara peneliti dan responden dalam suatu penelitian. *Informed consent* ini digunakan agar responden penelitian atau dapat dikatakan sebagai subjek dalam penelitian mengerti maksud dari penelitian yang akan dilaksanakan. Dalam penelitian ini, responden akan diminta untuk menandatangani lembar persetujuan. Peneliti akan menghormati serta menerima keputusan responden jika responden tidak bersedia untuk menjadi subjek penelitian.

4. Prinsip tanpa nama (*Anonimity*)

   Pada penelitian ini, data responden dijamin kerahasiannya, peneliti akan menjaga identitas responden tanpa memberitahu ke orang lain mengenai data – data terkait identitas responden yang mengikuti penelitian ini. Penyajian data tidak akan mencantumkan identitas responden, melainkan hanya karakteristiknya saja.

5. Prinsip *Beneficence*

   Prinsip *beneficence* atau dapat dikatakan prinsip yang memberikan manfaat terhadap responden penelitian. Pada prinsip ini, penelitian dilakukan sesuai dengan prosedur untuk mendapatkan hasil terbaik dan dilakukan dengan semaksimal mungkin untuk mendapatkan manfaat bagi pasien.

6. Prinsip *Non-Maleficence*

   Pada penelitian ini diharapkan tidak memberikan dampak yang dapat menyakiti responden. Apabila penelitian yang dilakukan, memberikan dampak yang kurang baik, maka penelitian diberhentikan pada responden tersebut.

7. Prinsip Keadilan *(Justice)*

   Pada penelitian ini responden berhak memperoleh perlakuan yang sama dan adil tanpa memandang suku, agama, ras, golongan, kedudukan sosial dan ekonomi. Siapa saja berhak untuk menjadi responden pada penelitian ini.

8. *Respect for Person*

   Pada penelitian ini, peneliti menghormati dan menghargai kebebasan serta keputusan calon responden terhadap pilihannya sendiri. Apakah responden ingin berpartisipasi atau tidak berpartisipasi dalam penelitian ini menjadi hak responden.

BAB 4

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab 5 (lima) ini peneliti akan memaparkan uraian dan pembahasan dari hasil penelitian mengenai Pengaruh Pemberian *Dark Chocolate* Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid (*Dismenore*) Primer Pada Mahasiswi Program Studi Keperawatan Universitas Binawan Angkatan 2019.

4.1.Hasil Penelitian

4.1.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Lokasi tempat penelitian dilaksanakan adalah di Universitas Binawan yang terletak di jalan Dewi Sartika No.25-30, Kalibata, Kecamatan Kramat jati, Kota Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 13630. Universitas Binawan Universitas Binawan memiliki 3 fakultas yaitu Fakultas Keperawatan dan Kebidanan yang terdiri dari program studi S1 Keperawatan, Profesi Ners, S1 Kebidanan, D3 Kebidanan. Fakultas Bisnis dan Ilmu Sosial yang terdiri dari program studi S1 Manajemen, S1 Bisnis Digital, S1 Kesejahteraan Sosial, dan S1 Psikologi dn Fakultas terakhir adalah Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi yang terdiri dari program studi D4 Fisioterapi, D4 Keselamatan dan Kesehatan Kerja, D4 Teknologi Laboratorium Medis, S1 Gizi dan S1 Farmasi.

4.1.2. Penyajian Karakteristik Sampel

Pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti didapatkan sampel sebanyak 32 orang mahasiswi keperawatan universitas binawan Angkatan 2019 Karakteristik sampel yang ditinjau antara lain adalah Usia, Lama Haid, Siklus Haid, Penatalaksanaan Haid dan hari haid dirasakan.

Tabel 4. 1 Data Numerik Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Karakteristik Responden	N	Mean	Std.Deviasi	Min	Max
Usia	32	21.47	0.507	21	22

Berdasarkan analisis pada tabel 4.1 didapatkan hasil nilai rata – rata usia atau *Mean* dari 32 responden yaitu 21.47 tahun. Nilai minimum usia 21

tahun dan nilai maksimum usia 22 tahun. Dengan frekuensi mahasiswi yang berusia 21 tahun lebih banyak yaitu sejumlah 17 orang dan responden dengan usia 22 tahun sebanyak 15 orang.

Tabel 4. 2 Data Numerik Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Haid

Karakteristik Responden	N	Mean	Std.Deviasi	Min	Max
Lama Haid	32	6.00	1.320	3	8

Berdasarkan analisis pada tabel 4.2 didapatkan hasil nilai rata – rata Lama Haid dari 32 responden yaitu 6 hari. Didapatkan juga hasil standar deviasi lama haid sebesar 1.320 dengan nilai minimum lama haid 3 hari dan nilai maksimum lama haid adalah 8 hari. Dengan mayoritas responden mengalami haid selama 7 hari dengan frekuensi 14 responden dan kemudian diikuti dengan responden yang mengalami nyeri haid selama 5 hari dengan frekuensi sebanyak 7 responden.

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Data Karakteristik Responden Berdasarkan Siklus Haid mahasiswi Keperawatan Universitas Binawan Angkatan 2019

Siklus Haid	Frekuensi (*n*)	Persentase (%)
Teratur	32	100.0
Tidak Teratur	0	0
Total	**32**	**100.0**

Berdasarkan analisis pada tabel 4.3 didapatakan hasil bahwa dari total 32 responden semuanya memiliki siklus haid yang teratur dengan persentase 100%.

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Hari Nyeri Dirasakan mahasiswi Keperawatan Universitas Binawan Angkatan 2019

Nyeri Dirasakan	**Frekuensi (*n*)**	**Persentase (%)**
Sebelum Haid	0	0
Saat Haid	16	50.0
Keduanya	16	50.0
Total	**32**	**100.0**

Berdasarkan analisis pada tabel 4.4 didapatkan hasil bahwa dari total 32 responden, tidak ada responden yang mengalami nyeri sebelum haid. Sedangkan frekuensi responden yang mengalami nyeri pada saat periode haid dan keduanya yaitu nyeri haid yang dirasakan sebelum dan saat periode haid berlangsung memiliki frekuensi yang sama. Frekuensi responden yang mengalami nyeri pada periode haid ada sebanyak 16 responden dengan persentase sebesar 50% dan frekuensi yang sama dimiliki oleh responden yang mengalami nyeri sebelum dan saat periode haid yaitu sebanyak 16 responden dengan persentase sebesar 50%.

4.1.3. Penyajian Hasil dan Analisis

4.1.3.1. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui dan menguraikan distribusi frekuensi dari variabel yang diteliti yang mana pada penelitian ini adalah skala nyeri haid (*dismenore*) primer yang dilakukan pada 32 responden yaitu mahasiswi keperawatan Universitas Binawan Angkatan 2019.

Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Haid (*Dismenore*) Primer sebelum dan sesudah diberikan Intervensi pemberian *Dark Chocolate*

Kategori	***Pre – Test***		***Post – Test***	
	n	**%**	***n***	**%**
Tidak Nyeri	0	0.0	3	9.4
Nyeri Ringan	3	9.4	21	65.6
Nyeri Sedang	24	75.0	8	25.0
Nyeri Berat	5	15.6	0	0.0
Nyeri Tak Tertahankan	0	0.0	0	0.0
Total	**32**	**100.0**	**32**	**100.0**

Berdasarkan tabel 4.5 diatas, dapat diketahui bahwa sebelum diberikan Intervensi pemberian *dark chocolate* sebanyak 3 responden mengalami nyeri ringan dengan frekuensi 9.4%, kemudian frekuensi terbanyak adalah responden dengan skala nyeri sedang yaitu sebanyak 24 responden dengan persentase 75.0% dan responden yang mengalami nyeri berat sebanyak 5 responden dengan frekuensi 15.6%.

Kemudian setelah diberikan Intervensi berupa pemberian *dark chocolate*, Sebagian besar responden mengalami penurunan skala nyeri haid (*dismenore*) primer. Sebanyak 3 responden dengan kategori tidak nyeri memilki persentase 9.4%, sebanyak 21 responden mengalami nyeri ringan dengan persentase sebanyak 65.6%, kemudian responden dengan kategori nyeri sedang memiliki frekuensi sebesar 8 responden dengan persentase 25.0%.

Tabel 4. 6 Data Numerik Karakteristik Responden Berdasarkan Skala Nyeri Haid Pre-Test

Skala Nyeri Haid	N	Mean	Std.Deviasi	Min	Max
Pre-Test	32	5.34	1.234	2	7

Berdasarkan tabel tersebut didapatkan hasil bahwa dari total keseluruhan responden sebanyak 32 responden, rata – rata skala intensitas nyeri *Pre-Test* yang dialami oleh responden adalah 5.34 dengan skala nyeri haid minimum 2 dan maksimum 7 dengan standar deviasi 1.234.

Tabel 4. 7 Data Numerik Karakteristik Responden Berdasarkan Skala Nyeri Haid Post-Test

Skala Nyeri Haid	N	Mean	Std.Deviasi	Min	Max
Post-Test	32	2.75	1.626	0	6

Berdasarkan tabel tersebut didapatkan hasil bahwa dari total seluruh responden sebanyak 32 mahasiswi rata – rata skala nyeri haid setelah diberikan intervensi adalah 2.75 dengan skala nyeri haid minimum adalah 0 dan skala nyeri haid maksimum adalah 6.

4.1.3.2. Analisa Bivariat

Dalam penelitian ini, analisis uji Bivariat dipergunakan untuk mengetahui pengaruh pemberian *Dark Chocolate* terhadap penurunan skala nyeri haid (*Dismenore*) Primer pada kelompok intervensi yaitu mahasiswi program studi keperawataan Universitas Binawan Angkatan 2019.

Tabel 4. 8 Hasil Uji Statistik *Wilcoxon*

Kategori	N	Mean	Std. Deviasi	Mean Rank	Sig (2-tailed)
Pre-Test	32	5.34	1.234	15.50	0.000
Post-Test	32	2.75	1.626		

Berdasarkan hasil analisis tabel 4.8 diketahui bahwa hasil uji statistik signifikansi menggunakan *Wilcoxon* menunjukkan nilai *pvalue* (*Asymp. Sig. 2-tailed*) adalah <0.05 yaitu 0.000 yang membuktikan ada penurunan skala nyeri haid (*Dismenore*) terhadap responden penelitian yang diberi intervensi *Dark Chocolate*. Hal ini berarti H1 diterima dan H0 ditolak yang membuktikn bahwa terdapat pengaruh antara pemberian *Dark chocolate* terdapat penurunan nyeri haid (*Dismenore*).

4.2. Pembahasan Hasil

4.2.1. Skala Nyeri Haid sebelum diberikan intervensi Dark Chocolate pada Mahasiswi Program Studi Keperawatan Universitas Binawan Angkatan 2019

Sebelum dilakukan intervensi, responden terlebih dahulu diberi lembar pre-test untuk menilai skala nyeri haid (dismenore) yang dirasakan serta mengetahui karakteristik responden yang ingin diberikan intervensi. Berdasar dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti kepada 32 responden yaitu mahasiswi prodi keperawatan Universitas Binawan Angkatan 2019 didapatkan nilai rata – rata skala nyeri sebelum diberikan Intervensi *Dark Chocolate* yang dialami oleh responden adalah 5.32 dengan nilai minimum 2 dan maksimum 7.

Hasil observasi pada responden sebelum diberi intervensi didapat hasil bahwa sebanyak 3 responden dari total 32 responden mengalami nyeri ringan dengan persentase 9.4%, 24 responden mengalami nyeri sedang dengan persentase 75.0% dan 5 responden mengalami nyeri berat dengan persentase 15.6%. Nyeri sedang merupakan skala nyeri dengan frekuensi terbanyak dibandingkan dengan skala nyeri lainnya pada penelitian.

Penatalaksanaan yang biasa dilakukan oleh responden sebelumnya untuk meredakan gejala dismenore yang dialaminya adalah kompres hangat yang dilakukan oleh 17 orang responden, 5 orang responden mengatasinya dengan tidur, 4 responden mengonsumsi obat pereda nyeri, 1 responden meminum jamu, 1 responden melakukan olahraga, 1 responden melakukan

pijat, 1 responden mengoles minyak angin dan sebanyak 13 responden hanya mendiamkan nyerinya saja. Setelah dilakukan penelitian dengan pemberian intervensi *Dark Chocolate*, responden yang terbiasa melakukan penatalaksanaan seperti yang sudah dijabarkan sebelumnya menggantikannya dengan konsumsi *Dark Chocolate* sesuai dengan intruksi.

Hasil dari penelitian ini juga mengungkapkan bahwa nyeri yang dialami oleh responden sebelum diberikan intervensi berbeda – beda waktu terjadinya. Terdapat responden yang mengalami dismenore hanya pada saat periode terjadinya menstruasi dan dismenore yang dialami sebelum periode tersebut datang dan keduanya. Berdasarkan saat terjadinya nyeri didapatkan hasil bahwa sebanyak 16 responden dengan persentase 50% dari total 32 responden mengalami nyeri hanya pada saat periode haid berlangsung, sedangkan pada 16 responden sisanya dengan persentase 50% merasakan nyeri haid pada saat periode haid berlangsung dan sebelum haid dimulai. Mayoritas responden mengalami dismenore pada saat hari pertama periode haid dimulai sampai dengan hari ketiga periode haid yaitu selama 3 hari pertama sebanyak 9 responden.

Menurut teori yang dijelaskan oleh Isnania (2020) *dismenore* merupakan nyeri yang dialami oleh wanita selama periode menstruasi dari perut bagian bawah dan menjalar ke area pinggang dan bisa disertai dengan sakit kepala, perubahan emosional, kesulitan tidur, aktivitas yang terganggu serta kesulitan untuk konsentrasi selama menstruasi berlangsung.

Peningkatan prostaglandin ada saat selama fase lutheal dan aliran menstruasi berikutnya, prostaglandin F_2 alfa ($PGF_2\alpha$) disekresi. Pelepasan $PGF_2\alpha$ yang berlebihan meningkatkan amplitude dan frekuensi kontraksi uterus dan akan menyebabkan vasospasme arteriol uterus sehingga mengakibatkan iskemia dan kram abdomen bawah serta bersifat siklik. Jumlah peningkatan prostaglandin ini dapat berbeda - beda pada setiap orangnya.

Khotimah (2019) mengatakan bahwa sensasi nyeri yang dirasakan pada penderita *dismenore* primer dimulai secara bertahap mulai dari nyeri ringan yang ditandai dengan adanya kram pada area abdomen dan kemudian dapat

menyebar ke area punggung dan paha bagian belakang. Selama *dismenore* berlangsung, Sebagian wanita juga merasakan efek yang mengikuti. Nyeri sering muncul ketika haid mulai teratur dan sering terasa seperti nyeri pada area abdomen dan uterus. Terkadang juga disertai dengan efek pengikut seperti perasaan cemas yang berlebihan,nyeri payudara, *malaise* (rasa tidak enak badan), *fatigue* (kelelahan), lemas, mual, muntah, diare, nyeri pada area punggung bawah, sakit kepala yang terkadang disertai vertigo atau sensasi untuk jatuh dan gelisah.

Hasna (2018) menyebutkan bahwa wanita pada saat haid umumnya merasakan keluhan nyeri berupa keram perut menjelang dimulainya haid. Nyeri haid yang dirasakan oleh para wanita tersebut dapat berlangsung selama 2-3 hari yang dimulai pada hari sebelum haid dimulai ataupun pada saat wanita sedang mengalami haid.

Dari uraian yang dijabarkan diatas, peneliti memiliki pendapat bahwa skala nyeri haid yang dirasakan oleh setiap orang bersifat subjektif dan tidak dirasakan sama pada setiap orang. Nyeri haid yang dirasakan oleh wanita dapat terjadi baik itu sebelum ataupun saat dalam periode haid. Nyeri Haid (*Dismenore*) Primer adalah sensasi nyeri pada area abdomen sebelum atau saat terjadi menstruasi akibat dari produksi prostaglandin yang berlebih dan disertai dengan efek samping yang berbeda pada setiap wanita. Ketika pelepasan prostaglandin oleh ovarium tinggi, maka akan semakin tinggi pula skala intensitas nyeri yang dirasakan.

4.2.2. Skala Nyeri Haid setelah diberikan intervensi Dark Chocolate pada Mahasiswi Program Studi Keperawatan Universitas Binawan Angkatan 2019

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti kepada 32 responden yaitu mahasiswi prodi keperawatan Universitas Binawan Angkatan 2019 didapatkan nilai rata – rata skala nyeri setelah diberikan Intervensi *Dark Chocolate* yang kemudian dinilai skalanya dengan *numeric rating scale* adalah 2.75 dengan skala nyeri minimum adalah 0 yang dapat di interpretasikan sebagai tidak ada rasa nyeri dan skala nyeri maksimum adalah 6 yang dapat diinterpretasikan sebagai nyeri sedang.

Pada penelitian ini, waktu konsumsi *dark chocolate* dibatasi selama 30 menit kepada responden untuk mengurangi adanya faktor lain yang dapat mempengaruhi hasil intervensi yang diberikan. Setelah konsumsi *dark chocolate* selesai dilakukan dengan mengikuti panduan yang ada, 1 jam kemudian responden akan diminta untuk mengisi lembar *posttest* untuk menilai apakah *dismenore* yang dirasakan oleh responden mengalami penurunan.

Dismenore primer adalah rasa nyeri pada saat menstruasi yang terjadi jika tidak ada penyakit atau kelainan kandungan dimana 50% wanita mengalami dismenore primer dan 15% diantaranya mengalami sensasi nyeri yang sangat hebat (Horman et al., 2021).

Ada beberapa penyebab, baik internal atau eksternal yang dapat mempengaruhi *dismenore* pada wanita. Menurut (Aisyaroh et al., 2022) faktor internal yang dapat mengakibatkan terjadinya *dismenore* adalah usia *menarche* dikarenakan menstruasi yang terjadi lebih awal kemungkinan untuk alat reproduksi belum matang dan belum mampu untuk bekerja secara optimal, riwayat keluarga karena, lama menstruasi karena semakin lama menstruasi terjadi maka akan semakin sering juga untuk rahim berkontraksi sehingga semakin banyak prostaglandin yang dilepaskan dan faktor internal yang terakhir adalah kebiasaan olahraga. *Dismenore* dapat meningkat jika wanita kurang melakukan olahraga sehingga bisa menyebabkan oksigen dan aliran darah menjadi turun yang memicu timbulnya nyeri. Sedangkan untuk faktor eksternalnya, *dismenore* dapat disebebkan karena tingkat stress, semakin tinggi tingkat stress yang dialami oleh wanita, semakin tinggi pula skala nyeri yang akan dirasakan karena stress dapat menyebabkan tubuh memproduksi lebih banyak hormon adrenalin yang mampu memicu nyeri saat menstruasi. Kemudian ada status gizi dan konsumsi makanan cepat saji. , dimana jika semakin banyak lemak dan semakin banyak makanan cepat saji yang dikonsumsi oleh wanita maka peningkatan kadar jumlah kelenjar prostat yang dihasilkan tubuh akan ikut meningkat sehingga menyebabkan *dismenore*

Ada berbagai macam upaya yang dapat dilakukan untuk menangani *dismenore* pada wanita. Beberapa diantaranya adalah seperti teknik tarik napas dalam, kompres hangat dan teknik terapi hipnoterapi. (Aprilyadi et al., 2018). Menurut Hadijono (2021) olahraga juga dapat dijadikan sebagai alternatif upaya untuk menurunkan nyeri haid.

Salah satu terapi non- farmakologis yang dapat dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri yang dirasakan saat haid adalah dengan mengonsumsi makanan yang mampu meningkatkan produksi hormon *endorphin*, salah satunya adalah *Dark Chocolate*. (Arfailasufandi & andiarna, 2018). Kandungan triptofan yang ada di dalam coklat mampu bekerja untuk menghambat jalur nyeri di sumsum tulang belakang yang merangsang pelepasan serotonin. Kandungan karbohidrat yang ada dalam coklat apabila dikonsumsi dapat menghasilkan hormon endorphin yang bisa mengaktifkan sistem analgesik di otak dan menghambat produksi prostaglandin (Hadijono, 2021).

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti memiliki asumsi bahwa pemberian *Dark Chocolate* dapat dijadikan salah satu alternatif penatalaksanaan non-farmakologis untuk mengurangi skala nyeri haid (*Dismenore*). Pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti, Sebagian besar skala nyeri haid responden mengalami penurunan. Hal ini dikarenakan coklat dapat merangsang peningkatan produksi hormon endorphin yang mengaktifkan sistem analgesik alami di otak. Selain itu coklat juga mengandung magnesium yang memiki fungsi memberi rasa rileks pada otot dan mengontrol suasana hati.

4.2.3. Pengaruh Pemberian *Dark Chocolate* Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid (*Dismenore*) Primer Pada Mahasiswi Program Studi Keperawatan Universitas Binawan Angkatan 2019

Guna mengetahui ada tidaknya pengaruh pemberian *Dark Chocolate* terhadap penurunan skala nyeri haid (*dismenore*) primer, peneliti menggunakan uji statistik Non-Parametrik *Wilcoxon*. Berdasarkan pada tabel 4.8. diketahui dengan menggunakan uji statistik tersebut, terdapat pengaruh pemberian *Dark Chocolate* terhadap penurunan skala nyeri haid (*dismenore*)

primer pada mahasiswi prodi keperawatan Universitas Binawan Angkatan 2019 sebelum dan sesudah diberikan intervensi, dengan hasil analisis didapatkan nilai signifikansi <0.05 yaitu *pvalue* 0.000 sehingga dapat dikatakan bahwa H1 diterima.

Dari total 32 responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini, didapatkan data rata – rata nilai *Pre-Test* adalah sebesar 5.34 dengan standar deviasi 1.234. Pada *Pre-Test* didapatkan hasil responden dengan nyeri ringan sebanyak 3 responden, nyeri sedang 24 responden dan nyeri berat sebanyak 5 responden. Rata – rata nilai *Post-Test* adalah sebesar 2.75. Pada saat *Post-Test* didapatkan mayoritas responden pada penelitian ini mengalami penurunan skala nyeri haid setelah diberikan intervensi dengan kategori terbanyak adalah nyeri ringan sebanyak 21 responden, nyeri sedang sebanyak 8 responden, tidak nyeri sebanyak 3 responden. Dari total 32 responden terdapat 2 responden yang tidak mengalami penurunan nyeri.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahtini, dkk (2021). Pada penelitian tersebut jumlah sampel yang digunakan sebanyak 34 responden. Sebelum diberikan intervensi pada kelompok intervensi mayoritas skala nyeri yang dirasakan adalah nyeri sedang dengan jumlah 14 responden dan nyeri berat sebanyak 3 responden. Sedangkan setelah dilakukan intervensi pada kelompok intervensi didapatkan hasil 13 responden memiliki tingkat nyeri ringan dan 4 responden memiliki tingkat nyeri sedang. Berdasarkan hasil uji analisa data menggunakan uji *Wilcoxon* menemukan bahwa pemberian coklat hitam dapat menurunkan skala nyeri haid (*dismenore*) primer diperoleh nilai probabilitas (*pvalue*) sebesar 0.000 ($p<0.05$) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian *Dark Chocolate* terhadap penurunan skala nyeri *dismenore* primer pada kelompok intervensi.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Arfailasufandi dan Andiarna (2018). Pada penelitian tersebut sampel yang digunakan adalah sebanyak 40 responden. Ditemukan data bahwa sebelum diberikan intervensi pada kelompok perlakuan mayoritas nyeri dengan skala 6 dengan kategori nyeri sedang dengan frekuensi responden sebanyak 6

orang. Untuk post-test pada kelompok perlakuan didapatkan data mayoritas nyeri yang dialami responden adalah dengan skala 3 sebanyak 7 orang. Didapatkan hasil *p-value* 0.000 yang diartikan bahwa pemberian coklat hitam berpengaruh terhadap penurunan nyeri haid pada *dismenorhea primer* mahasiswi.

Nyeri adalah perasaan yang bersifat subjektif dimana hanya orang yang mengalaminya saja yang dapat menjelaskan rasa nyeri yang dirasakan. Intensitas nyeri memiliki efek terhadap kehidupan sehari – hari yang dijalani oleh sebagian orang. Nyeri yang dirasakan oleh wanita selama menstruasi ini terjadi karena terdapat suatu zat yang menyebabkan otot Rahim berkontraksi yaitu prostaglandin (Pebrianti & Muslim, 2018). Prostaglandin yang dihasilkan oleh endometrium ini merangsang otot – otot halus pada lapisan di dinding rahim untuk berkontraksi. Semakin tinggi kadar prostaglandin, semakin kuat kontraksi yang terjadi (Sinaga et al., 2017)

Beberapa nutrisi yang bisa membantu untuk meredakan dismenore adalah kalsium, magnesium kemudian vitamin A, E B6 dan C. *Dark Chocolate* sendiri tinggi akan kandungan kalsium, potassium, natrium, magnesium dan vitamin A, B1, C, D dan E. Magnesium memiliki kegunaan untuk merelaksasikan otot serta dapat memberikan sensasi rileks dan mengontrol suasana hati yang kurang baik. Kandungan magnesium ini juga berfungsi untuk memperbesar pembuluh darah sehingga kejang otot yang menimbulkan nyeri dismenore dapat dicegah (Hadijono, 2021).

Selain itu *Dark Chocolate* memiliki kandungan flavonoid yang memiliki sifat anti-inflamasi. Flavonoid juga merupakan penghambat kuat asam arakidonat, fosfolipase A_2 , siklooksigenase dan arakidonat non asam (NOS). Dalam hal ini, flavonoid mengurangi produksi prostaglandin yang merupakan zat peradangan utama penyebab munculnya nyeri haid (*dismenore*) (Al-Khayri., et.al, 2022).

Dari hasil analisa yang dilakukan oleh peneliti, variabel yang diteliti dalam penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahtini, dkk dan penelitian yang dilakukan oleh Arfailasufandi dan Andiarna adalah sama yaitu pengaruh dari pemberian *Dark Chocolate* terhadap penurunan

skala nyeri haid (*Dismenore*) primer sehingga penelitian ini memiliki hasil yang sama. Dari hasil 2 penelitian tersebut juga menunjukkan adanya pengaruh konsumsi *Dark Chocolate* terhadap penurunan skala nyeri haid responden.

Namun dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti terdapat 2 responden yang tidak mengalami penurunan pada *dismenore* yang dirasakannya. Hal ini dapat disebabkan karena adanya faktor lain yang mempengaruhi intervensi, sehingga *Dark Chocolate* yang dikonsumsi tidak memberikan efek kepada dua responden tersebut. Faktor lain tersebut adalah kondisi stress dan cemas yang sedang dirasakan oleh responden pada saat intervensi dilakukan. Sehubungan dengan kondisi responden yang merupakan mahasiswi semester akhir dan sedang dalam proses pengerjaan tugas akhir skripsi sehingga cukup banyak tekanan dan tuntutan yang dialami responden dan berakibat pada kondisi stress serta cemas pada saat intervensi dilakukan.

Pada kondisi stress, tubuh secara biologis akan memproduksi hormon adrenalin, progesterone dan prostaglandin secara berlebihan yang akan memperburuk rasa nyeri pada saat haid karena meningkatkan kontraksi uterus. Kemudian hormon adrenalin yang meningkat mengakibatkan tegangnya otot tubuh termasuk otot rahim yang juga dapat menimbulkan nyeri ketika menstruasi berlangsung (Aulia, 2019)

Selain itu wanita yang mengalami kecemasan juga menjadi salah satu faktor tidak menurunnya skala nyeri haid yang dirasakan oleh wanita. Ketika terjadi kecemasan, keseimbangan hormonal serta ketidakseimbangan dalam pengendalian otot-otot rahim oleh saraf otonom akan terganggu, maka akan muncul respon saraf simpatis yang berlebihan dan terjadi hipertoni pada serabut otot sirkuler yang menyebabkan tidak menurunnya *dismenore* (Syamsuryanita & Ikawati, 2022)

Hasil ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Rahmaningtyas & Wijayanti (2022) dimana pada penelitian tersebut juga terdapat 2 responden yang tidak mengalami penurunan nyeri yang diakibatkan oleh faktor lain seperti kondisi psikis responden yang tidak

stabil dan sedang mengalami stress. Pada penelitian tersebut responden yang tidak mengalami perubahan skala nyeri haid (*dismenore*) dikarenakan kondisi responden yang sedang tidak stabil akibat stress berkepanjangan berhubungan dengan status responden yang seorang pelajar dimana responden memiliki banyak tugas dan permasalahan lain yang sedang dihadapi. Kondisi ini mampu bertambah buruk apabila diikuti dengan kondisi psikologis yang tidak stabil, seperti adanya stress, depresi, cemas berlebihan ataupun keadaan sedih dan gembira yang berlebihan.

Aulia (2019) dalam penelitiannya terdapat 2 responden yang tidak mengalami penurunan pada dismenore yang dirasakan oleh respondennya dengan asumsi bahwa penurunan nyeri pada setiap individu berbeda – beda karena setiap individu memiliki persepsi dan pengalaman yang berbeda terhadap nyeri. Persepsi individu terhadap nyeri haid (*dismenore*) yang bersifat subjektif serta pengalaman nyeri yang berbeda pada setiap individu yang menjadi responden penelitian dapat mempengaruhi respon terhadap nyeri sehingga hasil dari perubahan nyeri setelah diberikan intervensi menjadi bervariasi. Pada penelitian tersebut, nyeri haid (*dismenore*) yang dialami oleh responden tidak mengalami perubahan karena dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain pengalaman tidak menyenangkan dalam menghadapi nyeri, usia, kurangnya aktivitas fisik dan stress.

Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, teori dan penelitian sebelumnya yang terkait maka peneliti memiliki kesimpulan bahwa terdapat pengaruh pemberian *Dark Chocolate* terhadap penurunan skala nyeri haid (*dismenore*). Hal ini dibuktikan dengan keadaan responden yang mengikuti penelitian mayoritas mengalami penurunan pada skala nyeri haid yang dirasakannya antara nyeri haid pada saat *Pre-Test* dan nyeri haid pada saat *Post-Test* dengan diberikan *Dark Chocolate* 72% dengan jumlah 35 gram yang dinilai dalam waktu satu jam. Adapun responden yang tidak mengalami penurunan nyeri haid (*dismenore*) pada penelitian ini disebabkan oleh adanya faktor lain yaitu stress dan cemas. *Dark chocolate* sendiri memiliki kandungan kalsium dan magnesium yang mampu membantu penurunan skala nyeri haid, kemudian mampu merangsang

produksi hormon endorphin dan serotonin yang bisa mengaktivasi sistem analgesik dalam otak dengan menghambat produksi prostaglandin sehingga keluhan *dismenore* berkurang. Namun disamping itu, tetap perlu untuk dilakukan pemeriksaan kesehatan apabila nyeri haid yang dirasakan sudah tidak tertahankan dan tidak ada pengaruh apabila dilakukan intervensi secara non-farmakologis saja.

4.3. Keterbatasan Penelitian

Berdasarkan pengalaman yang dilakukan oleh peneliti selama penelitian ini berlangsung, terdapat beberapa keterbatasan penelitian selama proses penelitian dilakukan. Penelitian ini masih memiliki banyak kekurangan yang perlu diperbaiki pada penelitian selanjutnya. Beberapa keterbatasan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Peneliti hanya melihat pengaruh dari intervensi yang diberikan tanpa memperhatikan adanya faktor lain yang mempengaruhi nyeri seperti pola hidup, makanan yang dikonsumsi sebelum intervensi dilakukan ataupun faktor internal seperti stress.
2. Peneliti mengalami kesulitan saat akan memberikan intervensi secara langsung. Tidak seluruh responden mengalami nyeri haid pada saat bertemu peneliti, sehingga pemantauan hasil intervensi dilakukan melalui media lain seperti *video call*. Intervensi secara langsung juga tidak seluruhnya diberikan di Universitas Binawan, namun juga dilakukan di tempat lain atau diluar Universitas Binawan seperti tempat tinggal responden.
3. Beberapa responden tidak memperhatikan penjelasan penelitian yang dijelaskan oleh peneliti dan tidak menyukai rasa *Dark Chocolate* yang diberikan sehingga terjadi kesalahan selama proses intervensi yang menyebabkan responden gugur dalam penelitian.

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1.Kesimpulan

Berdasarkan jawaban dari rumusan masalah, tujuan penelitian, hipotesis penelitian, hasil analisa serta pengolahan data yang sudah dilakukan oleh peneliti, didapatkan kesimpulan dari penelitian ini adalah:

1. Rata – rata skala nyeri haid (*dismenore*) responden sebelum diberikan intervensi *Dark Chocolate* adalah 5.34 yang termasuk dalam kategori nyeri sedang.
2. Rata – rata skala nyeri haid (dismenore) responden setelah diberikan intervensi Dark Chocolate adalah 2.75 yang termasuk dalam kategori nyeri ringan.
3. Terdapat pengaruh pemberian *Dark Chocolate* terhadap penurunan skala nyeri haid (*dismenore*) pada mahasiswi program studi Keperawatan Universitas Binawan Angkatan 2019 dan mengalami penurunan sebanyak 2.59 poin dari skala nyeri *Pre-Test* dan *Post-Test*

5.2. Saran

5.2.1. Bagi Instansi Pendidikan

Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dari pemberian *Dark Chocolate* terhadap penurunan skala nyeri haid (*dismenore*) primer pada mahasiswi Program Studi Keperawatan Universitas Binawan Angkatan 2019. Diharapkan pada instansi pendidikan agar hasil penelitian ini dapat dijadikan salah satu sumber informasi terutama mahasiswa dan mahasiswi keperawatan dalam penggunakan alternatif terapi komplementer non-farmakologis dari segi gizi untuk menurunkan skala nyeri haid (*dismenore*) primer.

5.2.2. Bagi Perawat

Diharapkan hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi suatu alternatif bagi perawat guna menurunkan tingkat nyeri secara non farmakologi dan menambah wawasan mengenai pengaruh

pemberian *Dark Chocolate* terhadap penurunan skala nyeri haid (*Dismenore*) Primer

5.2.3. Bagi Responden

Bagi responden penelitian diharapkan dapat menjadikan *dark chocolate* sebagai alternatif lain dalam penurunan skala nyeri haid (*dismenore*). Namun disamping itu, responden harus tetap mengutamakan pemeriksaan ke fasilitas kesehatan jika dinilai nyeri yang dirasakan sudah tidak tertahankan.

5.2.4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini lebih lanjut dengan mempertimbangkan keterbatasan penelitian yang dihadapi oleh peneliti pada penelitian ini. Diharapkan juga untuk dapat memvariasikan dosis pemberian, jenis coklat yang diberikan dan mempertimbangkan berbagai macam faktor yang mempengaruhi nyeri selama penelitian selanjutnya dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

Adytia, M. (2020). *Pengaruh Pemberian Coklat Hitam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid (Dismenore Primer) Mahasiswi Keperawatan Tingkat IV Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun Kecamatan Taman Kota Madiun*. stikes bhakti husada mulia madium .

Aisyaroh, N., Hudaya, I., & Safitri, S. (2022). Literatur Review : Faktor Yang Menyebabkan Dismenorea Pada Remaja. *Jurnal Health Sains*, *3*(11). https://doi.org/10.46799/jhs.v3i11.677

Al-Khayri, J. M., Sahana, G. R., Nagella, P., Joseph, B. V., Alessa, F. M., & Al-Mssallem, M. Q. (2022). Flavonoids as Potential Anti-Inflammatory Molecules: A Review. *Molecules (Basel, Switzerland)*, *27*(9), 2901. https://doi.org/10.3390/molecules27092901

Angraini, D., Friadi, A., & asterina. (2021). Hubungan Pemberian Coklat Hitam Dengan Derajat Dismenore Pada Mahasiswi Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia , 2 no.1*. https://doi.org/10.25077/jikesi.v2i1.302

Aprilyadi, N., Feri, H. J., Ridawati, I. D., Kemenkes, P., Prodi, P., & Lubuklinggau, K. (2018). Efektivitas Hypnotherapi Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Siswi SMA. *Jurnal Perawat Indonesia*, *2*(1), 10–19.

Arfailasufandi roiela, & andiarna funsu. (2018). Pengaruh Pemberian Coklat Hitam terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Dismenorhea Primer The Influence of Dark Chocolate to Reduce Menstrual Pain in Primary Dysmenorhea. In *Journal of Health Science and Prevention* (Vol. 2, Issue 1).

Asasih, V. (2021). *Fisiologi Menstruasi* (Tim STRADA PRESS, Ed.; 1st ed.). Anggota resmi IKAPI Indonesia .

Bobak, I. M., Lowdermilk, D. L., Jensen, M. D., & Perry, S. E. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas* (R. Komalasari, Ed.; 4th ed., Vol. 1). Penerbit Buku Kedokteran EGC .

Castelli, N. W. A. (2018). *Hubungan Tingkat Konsumsi Fe, Vitamin C Dan Status Anemia Dengan Kejadian Dismenorhea Pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Sukawati Kabupaten Gianyar Provinsi Bali*. Politeknik Kesehatan KEMENKES Denpasar .

Darmawan, E. F. (2018). *Hubungan Paritas Dengan Kejadian Disminore Wanita Usia Subur Pada Mahasiswi Alih Jenjang Universitas Muhammadiyah Malang* [Thesis]. Universitas Muhammadiyah Malang .

Hadijono, S. (2021). Effect Of Chocolate and Exercise on Reducing Menstrual Pain (Dysmenorrhea) In Adolescent-SA license (Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.). *Journal of Applied Nursing and Health*, *3*(1).

Hardaani, Andriani, H., Utami, E. F., Istiqomah, R. R., Fardani, R. A., Sukmana, D. J., & Auliya, N. H. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif* (H. Abadi, Ed.; 1st ed.). CV. Pustaka Ilmu Group . https://www.researchgate.net/publication/340021548

Heryana, A. (2020). Hipotesis Penelitian. *Bahan Ajar Mata Kuliah: Metodologi Penelitian Kuantitatif* . https://doi.org/10.13140/RG.2.2.11440.17927

Horman, N., Manoppo, J., & Meo, L. N. (2021). Faktor - faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore primer pada remaja puteri di kabupaten kepulauan sangihe. *Jurnal Keperawatan* , *9*, 38–47.

Irianti, B. (2018). Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenorea Pada Remaja. *Menara Ilmu* , *XII*(10).

Isnania, R. S. (2020). *Tingkat Dismenore Dengan Tingkat Stress Pada Remaja Putri*. SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN INSAN CENDEKIA MEDIKA .

Isnawan, M. G. (2020). *Kuasi Eksperimen* (Sudirman, Ed.; 1st ed., Vol. 1). Nashir Al-Kutub Indonesia . https://www.researchgate.net/publication/339040496

Khotimah, dewi khusnul. (2019). *Pengaruh Pemberian Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Remaja Putri di MTsN Sidorejo Kabupaten Madiun*.

Montagna, M. T., Diella, G., Triggiano, F., Caponio, G. R., De Giglio, O., Caggiano, G., Di Ciaula, A., & Portincasa, P. (2019). Chocolate, "food of the gods": History, science, and human health. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 16, Issue 24). MDPI AG. https://doi.org/10.3390/ijerph16244960

Mutia, R., Silaen, A., Ani, L. S., Citra, W., & Putri, W. S. (2019). Prevalensi Dysmenorrhea Dan Karakteristiknya Pada Remaja Putri Di Denpasar. *Medika Udayana*, *8*(11), 2597–8012. https://ojs.unud.ac.id

Natalia, S., & Astikasari, N. D. (2019). Pengaruh Permen Dark Chocolate terhadap Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMP Gaya Baru Desa Sumberejo Kecamatan Gedangan Kabupaten Malang. *Journal for Quality in Women's Health*, *2*(2), 31–37. https://doi.org/10.30994/jqwh.v2i2.35

Nizam, N. amalia adlin binti ahmad. (2020). *Intensitas Dismenore Dan Pengobatan Analgetik Yang Digunakan Dalam Kalangan Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin*. Universitas Hasanuddin .

Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (Revisi Cetakan Kedua). PT RINEKA CIPTA .

Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (A. Suslia & P. P. Lestari, Eds.; 4th ed.). Salemba Medika. http://www.penerbitsalemba.com

Nuzula, F., & oktaviana, M. N. (2019). Faktor - Faktor Yang Memperngaruhi Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Akademi Kesehatan Rustida Banyuwangi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida , 06*, 1–13.

Oktorika, P., Sudiarti, P. E., & indrawati. (2020). Hubungan Index Masa Tubuh (IMT) Dengan Skala Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri di SMA Negeri 2 Kampar. *Jurnal Ners*, *4*, 122–129. http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners

Patel, N., Jayswal, S., Maitreya, B. B., & Nirali Patel, C. (2019). Dark chocolate: Consumption for human health. *~ 2887 ~ Journal of Pharmacognosy and Phytochemistry*, *8*(3). http://en.wikipedia.org/wiki/Cocoa

Pebrianti, S., & Rinjani Muslim, F. (2018). *Gambaran Upaya remaja Putri Dalam Mengatasi Dismenorea Di SMK YBKP3 Tarogong Gunung Kidul Garut Tahun 2016* (Vol. 12, Issue 2).

Ranggani Nila. (2021). *Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Keperawatan Universitas Esa Unggul*. https://digilib.esaunggul.ac.id/faktorfaktor-yang-berhubungan-dengankejadian-dismenore-primer-pada-remaja-akhir-mahasiswi-keperawatan-universitas-esa-unggul-19657.html

Sinaga, ernawati, saribanon, nonon, sa'adah, suprihatin nailus, salamah, ummu, murti, yulia andani, trisnamiati, agusniar, & lorita, santa. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Universitas Nasional, IWWASH, Global One .

Solehati, T., & Kosasih, C. E. (2015). *Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas* (Anna, Ed.; 1st ed., Vol. 1). PT Refika Aditama .

Ulfatulaini. (2020). *Literature Review Pengaruh Pemberian Coklat Hitam Terhadap Dismenorhea Primer*. universitas aisyiyah.

Verma, A., & Kadam, A. (2019). Does Dark Chocolate Relieve Menstrual Pain in Adult Women?: A Study Among Indian Population. *International Journal of Physiology*, *7*(4), 16. https://doi.org/10.5958/2320-608x.2019.00130.6

Yenny Aulya, R. K. R. A. (2021). Hubungan Usia Menarche dan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Siswi Di Jakarta Tahun 2021. *Jurnal Menara Medika , Vol 4 No.1*.

Yuliyana, tias kurnia. (2018). *Pengaruh Pemberian Jus Wortel (Daucus carota L) Terhadap Pengurangan Intensitas Dismnorrhe Pada Mahasiswi Fakultas Perikanan dan Ilmi Kelautan Universitas Brawijaya Kota Malang*. Universitas Brawijaya .

Zugravu, C., & Otelea, M. R. (2019). Dark chocolate: To eat or not to eat? A review. In *Journal of AOAC International* (Vol. 102, Issue 5, pp. 1388–1396). AOAC International. https://doi.org/10.5740/jaoacint.19-0132

Lampiran 1 Surat Persetujuan Etik

UNIVERSITAS BINAWAN
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN DAN KEBIDANAN

KAMPUS INTERNATIONAL, DIGITAL & BERAKHLAK
JUJUR - DISIPLIN - PROFESIONAL - BERSIH

PERSETUJUAN ETIK
(ETHICAL APPROVAL)
NO. 069/PE/FKK-KEPK/XII/2022

Yang bertanda tangan di bawah ini Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas Binawan, setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian secara mendalam, dengan ini memutuskan protokol penelitian yang ber judul:

Pengaruh Pemberian Dark Chocolate terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid (Dismenore) Primer pada Mahasiswi Program Studi Keperawatan Angkatan 2019 Universitas Binawan.

Yang mengikutsertakan manusia/~~hewan~~ coba *) sebagai subjek penelitian dengan Ketua pelaksana atau Peneliti Utama:

Farizah Tia Avinka

dapat disetujui pelaksanaannya. Persetujuan ini berlaku sejak ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti yang tertera dalam protokol.

Pada akhir penelitian, laporan pelaksanaan penelitian harus diserahkan kepada KEPK-FKK Universitas Binawan. Jika ada perubahan protokol dan atau perpanjangan penelitian harus mengajukan kembali permohonan telaah etik penelitian (amandemen protokol).

Jakarta, 06 Desember 2022
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Fakultas Keperawatan dan Kebidanan
Universitas Binawan

Tri Mustikowati, S.Kp., M.Kep
Ketua

KAMPUS BINAWAN
Jl. Dewi Sartika - Jl. Kalibata Raya, Jakarta Timur 13630 - INDONESIA
Telp. (62-21) 80880882 Fax (62-21) 80880883 Website: www.binawan.ac.id

Lampiran 2 Surat Izin Penelitian



BINAWAN UNIVERSITY

INTERNATIONAL, DIGITAL & VIRTUOUS CAMPUS
HONEST - DISCIPLINE - PROFESSIONAL - CLEAN

Jakarta, 15 September 2022

No : 445/S-Ext/UBN.FKK/IX/2022
Hal : Ijin Pengambilan Data Penelitian

Kepada Yth,
Rektor Universitas Binawan
Di
Tempat

Dengan hormat,

Semoga Bapak/Ibu dalam keadaan sehat jasmani dan rohani dalam menjalankan tugas sehari-hari dan selalu dalam lindungan Tuhan YME.

Dengan surat ini dapat kami sampaikan bahwa mahasiswa berikut :
Nama : Farizah Tia Avinka
Semester : VII
NIM : 012121055

Sedang menyelesaikan tugas akhir skripsi di program Studi Keperawatan Universitas Binawan. Sehubungan dengan hal tersebut dan sebagai salah satu proses yang dilalui adalah pengambilan data Penelitian dengan Judul **"Pengaruh Pemberian *Dark Chocolate* Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid (*Dismenore)* Primer Pada Mahasiswi Program Studi Keperawatan Universitas Binawan Angkatan 2019".**

Melalui surat ini yang bersangkutan mohon kiranya dapat diijinkan melakukan pengambilan data Penelitian di **Universitas Binawan.**

Demikian surat permohonan ijin ini dibuat, atas ijin dan dukungan kami ucapkan terima kasih.

Fakultas Keperawatan dan Kebidanan
Universitas Binawan

Dr. Aliana Dewi, SKp., MN
Dekan

Tembusan :
1. Dekan FKK Universitas Binawan
2. Ka. Prodi Keperawatan Universitas Binawan

BINAWAN CAMPUS
Dewi Sartika - Kalibata Raya Jakarta Timur 13630 INDONESIA
Phone (62-21) 80880882, Fax (62-21) 80880883 Website : www.binawan.ac.id

Lampiran 3 Surat Disposisi Permohonan Izin Pengambilan Data Penelitian



BINAWAN UNIVERSITY

INTERNATIONAL, DIGITAL & VIRTUOUS CAMPUS

HONEST - DISCIPLINE - PROFESSIONAL - CLEAN

Jakarta, 15 September 2022

No : 445/S-Ext/UBN.FKK/IX/2022
Hal : Ijin Pengambilan Data Penelitian

Kepada Yth,
Rektor Universitas Binawan
Di
Tempat

Dengan hormat,

Semoga Bapak/Ibu dalam keadaan sehat jasmani dan rohani dalam menjalankan tugas sehari-hari dan selalu dalam lindungan Tuhan YME.

Dengan surat ini dapat kami sampaikan bahwa mahasiswa berikut :
Nama : Farizah Tia Avinka
Semester : VII
NIM : 012121055

Sedang menyelesaikan tugas akhir skripsi di program Studi Keperawatan Universitas Binawan. Sehubungan dengan hal tersebut dan sebagai salah satu proses yang dilalui adalah pengambilan data Penelitian dengan Judul **"Pengaruh Pemberian *Dark Chocolate* Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid (*Dismenore)* Primer Pada Mahasiswi Program Studi Keperawatan Universitas Binawan Angkatan 2019".**

Melalui surat ini yang bersangkutan mohon kiranya dapat diijinkan melakukan pengambilan data Penelitian di **Universitas Binawan.**

Demikian surat permohonan ijin ini dibuat, atas ijin dan dukungan kami ucapkan terima kasih.

Fakultas Keperawatan dan Kebidanan
Universitas Binawan

Dr. Aliana Dewi, SKp., MN
Dekan

Tembusan :
1. Dekan FKK Universitas Binawan
2. Ka. Prodi Keperawatan Universitas Binawan

BINAWAN CAMPUS
Dewi Sartika - Kalibata Raya Jakarta Timur 13630 INDONESIA
Phone (62-21) 80880882, Fax (62-21) 80880883 Website : www.binawan.ac.id



Bu Alin
Saya mengijinkan.
Jika ada wawancara fisik
langsung mohon ada
pernyataan kesediaan
dari responden.

Lampiran 4 Panduan Pemberian *Dark Chocolate*

PANDUAN PEMBERIAN *DARK CHOCOLATE*

BINAWAN UNIVERSITY	**PANDUAN** **PEMBERIAN *DARK CHOCOLATE***
PENGERTIAN	*Dark Chocolate* merupakan makanan hasil olahan dari biji buah kakao dan memiliki manfaat salah satunya untuk menurunkan nyeri jika dikonsumsi
TUJUAN	Sebagai terapi non-farmakologi dalam menurunkan intensitas nyeri Dismenore
PROSEDUR	**URAIAN**
	I. Alat dan Bahan 1. Alat parut 2. Mangkuk/ gelas 3. *Dark Chocolate* **II. Cara Konsumsi** 1. Parut *Dark Chocolate* sebanyak 35 gram 2. Masukkan *Dark Chocolate* yang telah di parut ke dalam mangkuk/gelas yang sebelumnya telah disiapkan 3. Berikan *Dark Chocolate* pada responden saat dismenore dirasakan 4. *Dark Chocolate* juga dapat dikonsumsi langsung setelah kemasan dibuka sesuai dengan takaran yang sudah ditentukan

Lampiran 5 Lembar Penjelasan Penelitian

LEMBAR PENJELASAN PENELITIAN

Kepada Yth.

Calon Responden

Di-Tempat

Dengan hormat,

Bersama ini saya mohon kesediannya untuk menjadi responden dalam penelitian saya yang berjudul " PENGARUH PEMBERIAN *DARK CHOCOLATE* TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI HAID (*DISMENORE*) PRIMER PADA MAHASISWI PROGRAM STUDI KEPERAWATAN ANGKATAN 2019 UNIVERSITAS BINAWAN "

Manfaat penelitian ini bagi Saudari yang mengalami dismenore adalah membantu mengambil keputusan untuk mengonsumsi *Dark Chcocolate* sebagai alternatif untuk menurunkan skala nyeri haid (dismenore) jika penelitian ini membuktikan bahwa *Dark Chocolate* memang efektif untuk menurunkan skala nyeri haid (Dismenore).

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk meneliti apakah ada Pengaruh Pemberian *Dark Chocolate* terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid (Dismenore) Primer Pada Mahasiswi Prodi Keperawatan Universitas Binawan Angkatan 2019.

Perlakuan yang diberikan pada responden dalam penelitian ini adalah seluruh responden akan diberikan lembar *Pre-Test* untuk menentukan skala nyeri haid sebelum responden diberikan Intervensi. Kemudian responden akan diminta untuk mengonsumsi *Dark Chocolate dengan Merk Alpine* sebanyak 35 gram pada saat nyeri haid dirasakan. Satu jam kemudian responden akan diberikan lembar *Post – Test* untuk menentukan apakah ada penurunan skala nyeri haid setelah diberikan intervensi.

Saudari berhak untuk memperoleh informasi penelitian ini dan memberikan keputusan secara langsung untuk bersedia ataupun tidak bersedia menjadi responden penelitian. Untuk keperluan penelitian tersebut saya memohon kepada Saudari untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Data – data dan informasi

yang menyangkut kepentingan pribadi dan jawaban yang diberikan akan terjamin kerahasiannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Selain itu, saya juga menginformasikan hasil yang akan diperoleh sebagai data penelitian adalah untuk memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan tugas akhir mahasiswa program studi S1 Keperawatan Universitas Binawan. Demikian permohonan tersebut dibuat, atas bantuan dan partisipasinya saya ucapkan terima kasih.

Untuk informasi lengkap mengenai penelitian yang akan dilakukan bisa menghubungi saya via E-Mail di farizah.tiaavinka@student.binawan.ac.id atau via Whatsapp di 085773750502.

Jakarta,……../……/2023

Farizah Tia Avinka

011911055

Lampiran 6 ***Informed Consent***

SURAT PERSETUJUAN KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN

(*INFORMED CONSENT*)

Setelah saudara/I mendengarkan dan memahami penjelasan mengenai penelitian yang akan dilakukan oleh saudari Farizah Tia Avinka, Mahasiswi Program Studi S1 Keperawatan Universitas Binawan yang berjudul "Pengaruh Pemberian *Dark Chocolate* terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid (*Dismenore*) Primer pada Mahasiswi Program Studi Keperawatan Angkatan 2019 Universitas Binawan" Saya memahami tujuan dan manfaat penelitian tersebut. Oleh karena itu, saya bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Yang bertanda tangan di bawah ini saya selaku responden

Nama :

NIM :

Alamat :

Menyatakan bersedia mengikuti penelitian, saya juga bersedia menjalani keseluruhan proses yang dibutuhkan untuk kepentingan penelitian. Saya berhak untuk berpartisipasi atau tidak dalam penelitian ini dan juga berhak mengundurkan diri dalam penelitian ini apabila kapanpun saya inginkan.

Demikian surat pernyataan ini saya isi dengan sebenar – benarnya agar dapat dipergunakan dengan sebagaimana mestinya.

Jakarta, ……./……/2023

(……)

Lampiran 7 Lembar Pengukuran Skala Nyeri *Pre Test*

LEMBAR PENGUKURAN SKALA NYERI *PRE TEST*

Pengaruh Pemberian *Dark Chocolate* terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid (*Dismenore*) Primer pada Mahasiswi Prodi Keperawatan Universitas Binawan Angkatan 2019

Nama : (Inisial)

Usia :

Lama Haid :

Siklus Haid : Teratur / Tidak Teratur

Penatalaksanaan :

Nyeri Dirasakan : ☐ Sebelum Haid Hari :

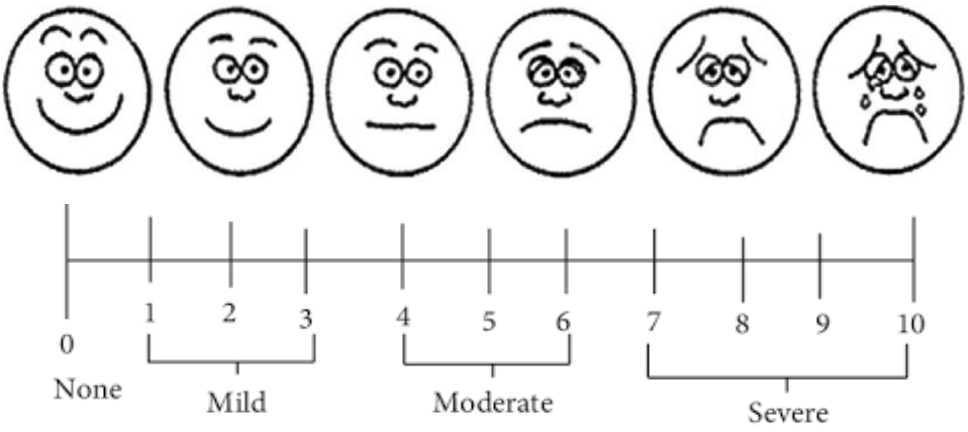
☐ Saat Haid Hari :

☐ Keduanya Hari :

Pengukuran Skala Nyeri *Pre-test* (sebelum diberikan *Dark Chocolate*)

Petunjuk :

Di bawah ini terdapat sebuah garis lurus yang menunjukkan angka dari 0 – 10. Angka 0 menggambarkan “tidak ada nyeri”, angka 1-3 menggambarkan nyeri ringan, angka 4 – 6 menggambarkan nyeri sedang, angka 7 – 9 menggambarkan nyeri berat dan angka 10 menunjukan “nyeri yang sangat hebat dan tidak bisa dikontrol”. Lingkarilah satu titik pada garis yang sudah diberi nomor sesuai dengan nyeri yang responden rasakan di bawah ini.



Keterangan:

1 : Tidak ada nyeri

1-3 : Sedikit Nyeri

4-6 : Nyeri Sedang

7-9 : Nyeri Berat

10 : Nyeri yang paling hebat

Lampiran 8 Lembar Pengukuran Skala Nyeri *Post Test*

LEMBAR PENGUKURAN SKALA NYERI *POST TEST*

Pengaruh Pemberian *Dark Chocolate* terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid (*Dismenore*) pada Mahasiswi Prodi Keperawatan Universitas Binawan Angkatan 2019

Nama : (Inisial)

Usia :

Lama Haid :

Siklus Haid : Teratur / Tidak Teratur

Penatalaksanaan :

Nyeri Dirasakan : ☐ Sebelum Haid Hari :

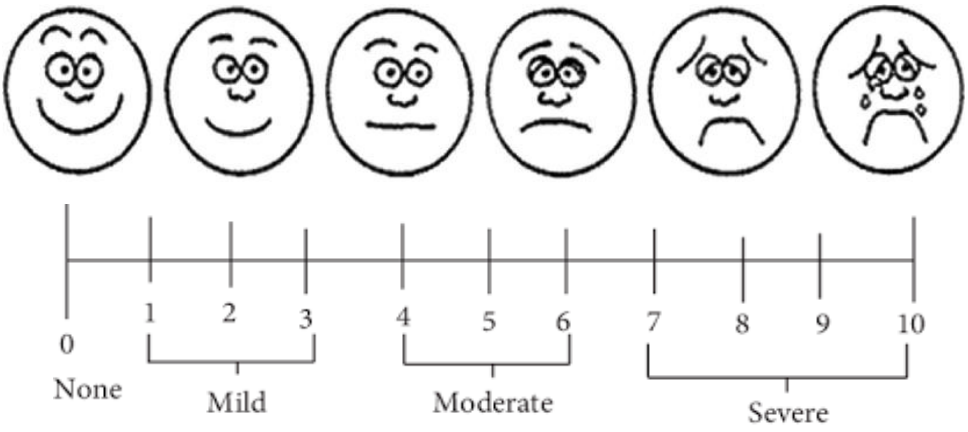
☐ Saat Haid Hari :

☐ Keduanya Hari :

Pengukuran Skala Nyeri *Post-test* (setelah diberikan *Dark Chocolate*)

Petunjuk :

Di bawah ini terdapat sebuah garis lurus yang menunjukkan angka dari 0 – 10. Angka 0 menggambarkan “tidak ada nyeri”, angka 1-3 menggambarkan nyeri ringan, angka 4 – 6 menggambarkan nyeri sedang, angka 7 – 9 menggambarkan nyeri berat dan angka 10 menunjukan “nyeri yang sangat hebat dan tidak bisa dikontrol”. Lingkarilah satu titik pada garis yang sudah diberi nomor sesuai dengan nyeri yang responden rasakan di bawah ini.



Keterangan:

0	: Tidak ada nyeri
1-3	: Sedikit Nyeri
4-6	: Nyeri Sedang
7-9	: Nyeri Berat
10	: Nyeri yang paling hebat

Lampiran 9 Lembar Observasi Pemberian *Dark Chocolate* dan Skala Nyeri Haid *(Dismenore)*

LEMBAR OBSERVASI PEMBERIAN *DARK CHOCOLATE* DAN SKALA NYERI HAID *(DISMENORE)*

NO	Nama	Usia	Tanggal *Pre-Test* dan Konsumsi	Hasil *Pre-Test* *(Pre-Intervensi)*	Waktu Konsumsi (Intervensi)	Hasil *Post-Test* *(Post-Intervensi)*	Selisih Penurunan Nyeri
1.	RF	22 tahun	09 Februari 2023	7	08.00 WIB	6	1
2.	ANEP	22 tahun	23 Februari 2023	4	16.00 WIB	1	3
3.	SG	21 tahun	01 Maret 2023	6	10.00 WIB	0	6
4.	SPS	22 tahun	01 Maret 2023	5	14.00 WIB	2	3
5.	NPDS	22 tahun	02 Maret 2023	5	14.40 WIB	3	2
6.	TAR	21 tahun	05 Maret 2023	7	15.00 WIB	4	3
7.	JH	22 tahun	07 Maret 2023	6	09.00 WIB	4	2
8.	WS	22 tahun	08 Maret 2023	7	10.00 WIB	2	5
9.	JRK	21 tahun	09 Maret 2023	6	12.00 WIB	3	3
10.	RRP	21 tahun	10 Maret 2023	4	12.00 WIB	1	3
11.	RAK	22 tahun	10 Maret 2023	5	14.00 WIB	3	2
12.	PH	21 tahun	11 Maret 2023	5	07.00 WIB	4	1
13.	AN	22 tahun	12 Maret 2023	5	19.00 WIB	2	3
14.	N	21 tahun	17 Maret 2023	4	11.00 WIB	1	3

15.	EA	22 tahun	17 Maret 2023	6	14.00 WIB	6	0
16.	NLQ	22 tahun	17 Maret 2023	6	14.15 WIB	3	3
17.	LS	21 tahun	18 Maret 2023	2	13.00 WIB	1	1
18.	FZ	21 tahun	19 Maret 2023	3	10.15 WIB	0	3
19.	S	21 tahun	20 Maret 2023	3	14.00 WIB	2	1
20.	AFD	22 tahun	21 Maret 2023	6	10.45 WIB	5	1
21.	OK	21 tahun	22 Maret 2023	6	14.00 WIB	5	1
22.	PA	21 tahun	22 Maret 2023	6	08.00 WIB	3	3
23.	SN	22 tahun	22 Maret 2023	7	15.00 WIB	4	3
24.	ADA	21 tahun	23 Maret 2023	6	12.15 WIB	2	4
25.	NAF	21 tahun	21 Maret 2023	6	14.45 WIB	2	4
26.	SM	22 tahun	21 Maret 2023	5	16.00 WIB	3	2
27.	TNFA	21 tahun	24 Maret 2023	5	09.00 WIB	3	2
28.	ANA	22 tahun	27 Maret 2023	5	04.00 WIB	5	0
29.	CNAO	21 tahun	28 Maret 2023	5	20.00 WIB	2	3
30.	WYDF	22 tahun	29 Maret 2023	5	10.00 WIB	3	2
31.	IR	21 tahun	29 Maret 2023	7	10.00 WIB	3	4
32.	NSH	21 tahun	29 Maret 2023	6	10.00 WIB	0	6

Lampiran 10 Uji Analisis Data dengan SPSS

Uji Normalitas

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pre-Test	32	100.0%	0	0.0%	32	100.0%
Post-Test	32	100.0%	0	0.0%	32	100.0%

Descriptives

			Statistic	Std. Error
Pre-Test	Mean		5.34	.218
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	4.90	
		Upper Bound	5.79	
	5% Trimmed Mean		5.42	
	Median		5.50	
	Variance		1.523	
	Std. Deviation		1.234	
	Minimum		2	
	Maximum		7	
	Range		5	
	Interquartile Range		1	
	Skewness		-.824	.414
	Kurtosis		.651	.809
Post-Test	Mean		2.75	.288
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	2.16	
		Upper Bound	3.34	
	5% Trimmed Mean		2.72	
	Median		3.00	
	Variance		2.645	
	Std. Deviation		1.626	
	Minimum		0	
	Maximum		6	
	Range		6	
	Interquartile Range		2	
	Skewness		.192	.414
	Kurtosis		-.398	.809

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre-Test	.203	32	.002	.896	32	.005
Post-Test	.158	32	.042	.951	32	.154

a. Lilliefors Significance Correction

Uji Wilcoxon

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum	Percentiles 25th	50th (Median)	75th
PreTest	32	5.34	1.234	2	7	5.00	5.50	6.00
PostTest	32	2.75	1.626	0	6	2.00	3.00	4.00

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
PostTest - PreTest	Negative Ranks	30[a]	15.50	465.00
	Positive Ranks	0[b]	.00	.00
	Ties	2[c]		
	Total	32		

a. PostTest < PreTest

b. PostTest > PreTest

c. PostTest = PreTest

Test Statistics[a]

	PostTest - PreTest
Z	-4.828[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Distribusi Frekuensi

Statistics

		Pre-Test	Post-Test
N	Valid	32	32
	Missing	0	0
Mean		3.06	2.16
Median		3.00	2.00
Std. Deviation		.504	.574
Minimum		2	1
Maximum		4	3

Frequency Table

Pre-Test

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Nyeri Ringan	3	9.4	9.4	9.4
	Nyeri Sedang	24	75.0	75.0	84.4
	Nyeri Berat	5	15.6	15.6	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

Post-Test

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Nyeri	3	9.4	9.4	9.4
	Nyeri Ringan	21	65.6	65.6	75.0
	Nyeri Sedang	8	25.0	25.0	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	21	17	53.1	53.1	53.1
	22	15	46.9	46.9	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

Lama Haid

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3	1	3.1	3.1	3.1
	4	4	12.5	12.5	15.6
	5	7	21.9	21.9	37.5
	6	4	12.5	12.5	50.0
	7	14	43.8	43.8	93.8
	8	2	6.3	6.3	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

Siklus Haid

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	teratur	32	100.0	100.0	100.0

Nyeri Dirasakan

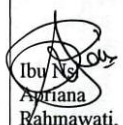
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Saat Haid	16	50.0	50.0	50.0
	Keduanya	16	50.0	50.0	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

Lampiran 11 Lembar Konsultasi dan Bimbingan Proposal Skripsi

UNIVERSITAS BINAWAN	PROGRAM STUDI KEPERAWATAN FAKULTAS KEPERAWATAN DAN KEBIDANAN UNIVERSITAS BINAWAN	
NO: KEP-FKK/NR/05	LEMBAR KONSULTASI & BIMBINGAN PROPOSAL SKRIPSI	MARET 2022

Nama Mahasiswa : Farizah Tia Avinka
NIM : 011911055
Judul Penelitian : "Pengaruh Pemberian *Dark Chocolate* Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid (*Dismenore*) Pada Mahasiswi Prodi Keperawatan Universitas Binawan Angkatan 2019"

No	Tanggal	Materi Konsultasi	Saran Pembimbing	Tanda-tangan Pembimbing
1.	Senin, 22 Maret 2022	Konsultasi Judul Proposal Skripsi	- Disarankan untuk melakukan penelitian eksperimen - Disarankan untuk memperbaiki sasaran penelitian - Disarankan untuk membaca kembali beberapa jurnal terkait penelitian yang akan dilakukan	Ibu Ns. Apriana Rahmawati, S,Kep., M.Kep
2.	Rabu, 23 Maret 2022	Konsultasi Judul Proposal Skripsi	- Judul berganti menjadi Pengaruh Pemberian *Dark Chocolate* Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid (*Dismenore*) - Disarankan untuk membaca serta mencari referensi yang sesuai, berkaitan dan mendukung penelitian yang akan dilakukan	Ibu Ns. Apriana Rahmawati, S,Kep., M.Kep

3.	Senin, 28 Maret 2022	Konsultasi BAB 1 dan Studi Literatur	- Pada tabel artikel studi literatur disarankan untuk menambahkan rangkuman beberapa penelitian dengan menambahkan kolom dosis pemberian, waktu dan hasil pre serta postnya - Pada BAB 1 disarankan untuk diperbaiki lagi mengikuti aturan MSKS dan mencari data prevalensi dismenore di Jakarta	 Ibu Ns. Apriana Rahmawati, S,Kep., M.Kep
4.	Selasa, 29 Maret 2022	Konsultasi Studi Literatur	- Disarankan untuk langsung menyimpulkan berapa gram cokelat yang akan digunakan sebagai intervensi dan merk *dark chocolate* apa yang akan digunakan - Disarankan untuk langsung mengerjakan sampai BAB 4	 Ibu Ns. Apriana Rahmawati, S,Kep., M.Kep
5.	Senin, 04 April 2022	Konsultasi BAB 1 dan BAB 2	- Disarankan untuk memperbaiki susunan kalimat dan paragraf di BAB 1 - Menambahkan referensi untuk BAB 2 - Memeperbaiki tabel studi literatur. Tabel dibuat portrait dengan ukuran font 10 serta memperhatikan format paragraf sesuai panduan	 Ibu Ns. Apriana Rahmawati, S,Kep., M.Kep
6.	Jumat, 10 Juni 2022	Konsultasi BAB 1, BAB 2, BAB 3 dan BAB 4	- Memperbaiki kerangka konseptual pada BAB 3 dan ditambahkan keterangan di bawah gambarnya - Rancangan penelitian diubah dari Pre-Eksperimental menjadi Quasi eksperimen - Menambahkan kriteria inklusi, kriteria eksklusi dan kriteria drop out pada penelitian yang dilakukan	

			- Menambahkan uji normalitas pada Analisa data di BAB 4 - Merapihkan kerangka operasional penelitian dan disarankan alur penelitian dipadatkan menjadi satu halaman saja	Ibu Ns. Apriana Rahmawati, S,Kep., M.Kep
7.	Senin, 20 Juni 2022	Konsultasi Proposal Skripsi ke Pembimbing 2	- Disarankan untuk memperbaiki latar belakang di BAB 1, ditambahkan alas an mengapa sasaran tersebut yang dipilih - Disarankan untuk memperbaiki rumus besar sampel yang digunakan dan memperhatikan syarat dari rumus yang dipilih - Menambahkan uji homogenitas - Menambahkan alternatif Analisa data jika sebaran data yang ada terdistribusi normal atau tidak normal	Ibu Ns. Harizza Pertiwi S,Kep., MN.
8.	Selasa, 28 Juni 2022	Konsultasi Proposal Skripsi ke Pembimbing 2	- Memperbaiki kalimat pada BAB 1 - Memperbaiki gambar pada BAB 2 - Teknik pengambilan sampel menjadi *Accidental Sampling* - Melengkapi BAB 4	Ibu Ns. Harizza Pertiwi S,Kep., MN.
9.	Senin, 04 Juli 2022	Konsultasi Proposal Skripsi ke Pembimbing 1	- Memperbaiki kerangka alur kerja penelitian - Memperbaki rancangan penelitian	Ibu Ns. Apriana Rahmawati, S,Kep., M.Kep

Lampiran 12 Lembar Konsultasi dan Bimbingan Skripsi

UNIVERSITAS BINAWAN	PROGRAM STUDI KEPERAWATAN FAKULTAS KEPERAWATAN DAN KEBIDANAN UNIVERSITAS BINAWAN	
NO: KEP-FKK/NI/05	LEMBAR KONSULTASI & BIMBINGAN SKRIPSI	MEI 2023

Nama Mahasiswa : Farizah Tia Avinka
NIM : 011911055
Judul Penelitian : "Pengaruh Pemberian *Dark Chocolate* Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid (*Dismenore*) Pada Mahasiswi Prodi Keperawatan Universitas Binawan Angkatan 2019"

No	Tanggal	Materi Konsultasi	Saran Pembimbing	Tanda-tangan Pembimbing
1.	Rabu, 26 Mei 2023	Konsultasi BAB 5,6 dan Lampiran	- Persingkat abstrak menjadi 150 – 250 kata saja dan tambahkan keywords - Menjabarkan dengan lebih detail mengenai prinsip etika penelitian di bab IV - Rapihkan tabel karakteristik sampel - Tambahkan data hari nyeri haid dirasakan pada responden - Uji homogenitas disarankan untuk dihapus - Perbaiki pembahasan dengan mengikuti aturan Fakta, Teori, Opini - Peringkas penelitian terkait, tidak disarankan memasukkan data dengan terlalu detail - Perbaikan bab 6 kesimpulan dan saran - Perbaiki keterbatasan penelitian	Ibu Ns. Apriana Rahmawati, S,Kep., M.Kep

2.	Senin, 5 Juni 2023	Konsultasi Bab 5 dan 6	- Perbaiki abstrak agar lebih terstruktur - Memperbaiki struktur pembahasan hasil penelitian dan tata cara penulisannya serta tanda baca yang digunakan - Perbaikan kutipan - Perbaikan Daftar Pustaka - Perbaiki kesimpulan sesuai dengan tujuan khusus	Ibu Ns. Apriana Rahmawati, S,Kep., M.Kep
3.	Selasa, 12 Juni 2023	Konsultasi Bab 5 dan 6	- Perbaikan pembahasan. Tambahkan penelitian terkait dan lengkapi teori yang berhubungan dengan penelitian.	Ibu Ns. Apriana Rahmawati, S,Kep., M.Kep
4.	Selasa, 04 Juli 2023	Konsultasi Bab 5 dan Bab 6	- ACC Sidang Skripsi	Ibu Ns. Apriana Rahmawati, S,Kep., M.Kep

UNIVERSITAS BINAWAN	PROGRAM STUDI KEPERAWATAN FAKULTAS KEPERAWATAN DAN KEBIDANAN UNIVERSITAS BINAWAN	
NO: KEP-FKK/NI/05	LEMBAR KONSULTASI & BIMBINGAN SKRIPSI	MEI 2023

Nama Mahasiswa : Farizah Tia Avinka
NIM : 011911055
Judul Penelitian : "Pengaruh Pemberian *Dark Chocolate* Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid (*Dismenore*) Pada Mahasiswi Prodi Keperawatan Universitas Binawan Angkatan 2019"

No	Tanggal	Materi Konsultasi	Saran Pembimbing	Tanda-tangan Pembimbing
1.	Selasa, 26 Juni 2023	Konsultasi Bab 4, 5, 6 dan Lampiran	- Menambahkan nomor surat Uji Etik - Memperbaiki spasi pada Daftar Pustaka - Merapihkan dan menghapus beberapa tabel data pada Bab 5 - Mempersingkat penjelasan tabel data	Ibu Ns. Harizza Pertiwi S.Kep., MN.
2.	Selasa, 04 Juli 2023	Konsultasi Bab 4, 5, 6 dan Lampiran	- ACC sidang Skripsi	Ibu Ns. Harizza Pertiwi S.Kep., MN.

Lampiran 13 Matriks Seminar Proposal Skripsi

UNIVERSITAS BINAWAN	PROGRAM STUDI KEPERAWATAN FAKULTAS KEPERAWATAN DAN KEBIDANAN UNIVERSITAS BINAWAN	
	Lembar Matriks Ujian Sidang Proposal Skripsi	JULI 2022

Nama : Farizah Tia Avinka

NIM : 011911055

Judul : Pengaruh Pemberian *Dark Chocolate* terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid (*Dismenore*) Primer pada Mahasiswi Program Studi Keperawatan Universitas Binawan Angkatan 2019

Penguji : Ibu Sondang Manurung, S.Kp.,M.Kep.,

No	Tanggal	Materi Konsultasi	Saran Pembimbing	Tanda Tangan
1.	Rabu, 13 Juli 2022	Daftar Isi	Perbaiki Penulisan daftar isi	Sondang Manurung, S.Kp.,M.Kep.,
2.	Rabu, 13 Juli 2022	BAB 1	Tambahkan hasil penelitian orang lain di latar belakang untuk memperkuat fenomena	Sondang Manurung, S.Kp.,M.Kep.,
3.	Rabu, 13 Juli 2022	BAB 1	Manfaat penelitian bagi pembaca diganti menjadi mahasiswi perawat	Sondang Manurung, S.Kp.,M.Kep.,
4.	Rabu, 13 Juli 2022	BAB 1	Perbaiki penulisan latar belakang pada bagian prevalensi, diurutkan agar sistematis	Sondang Manurung, S.Kp.,M.Kep.,
5.	Rabu, 13 Juli 2022	BAB 2	Keaslian Penelitian hanya perlu dicantumkan 5 – 10 penelitian	Sondang Manurung, S.Kp.,M.Kep.,
6.	Rabu, 13 Juli 2022	BAB 4	Tekankan bahwa yang diteliti adalah dismenore primer	Sondang Manurung, S.Kp.,M.Kep.,

7.	Rabu, 13 Juli 2022		Justifikasi dari merk cokelat yang akan diberikan kepada responden, dosisnya	Sondang Manurung, S.Kp.,M.Kep.,
8.	Rabu, 13 Juli 2022	Daftar Pustaka	Tulisan pada daftar Pustaka diseragamkan	Sondang Manurung, S.Kp.,M.Kep.,

UNIVERSITAS BINAWAN	PROGRAM STUDI KEPERAWATAN FAKULTAS KEPERAWATAN DAN KEBIDANAN UNIVERSITAS BINAWAN	
	Lembar Matriks Ujian Sidang Proposal Skripsi	JULI 2022

Nama : Farizah Tia Avinka

NIM : 011911055

Judul : Pengaruh Pemberian *Dark Chocolate* terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid (*Dismenore*) Primer pada Mahasiswi Program Studi Keperawatan Universitas Binawan Angkatan 2019

Pembimbing 1 : Ibu Ns. Apriana Rahmawati, S,Kep., M.Kep.,

No	Tanggal	Materi Konsultasi	Saran Pembimbing	Tanda Tangan
1.	Rabu, 13 Juli 2022	Tabel Definisi Operasional	Perbaiki definisi operasional *Dark Chocolate* dan skala ukur variabel dependen diubah menjadi ordinal	Ns. Apriana Rahmawati, S,Kep., M.Kep.,
2.	Rabu, 13 Juli 2022	Lembar Pre-Test dan Post-Test	Pengukuran skala nyeri ditambahkan yang bergambar ekspresi nyeri	Ns. Apriana Rahmawati, S,Kep., M.Kep.,
3.	Rabu, 13 Juli 2022	Lembar Pre-Test dan Post-Test	Untuk bagian penulisan nama responden tidak perlu menggunakan tulisan atas nama	Ns. Apriana Rahmawati, S,Kep., M.Kep.,
4.	Rabu, 13 Juli 2022	Lembar Pre-Test dan Post-Test	Tambahkan siklus haid teratur atau tidak teratur	Ns. Apriana Rahmawati, S,Kep., M.Kep.,
5.	Rabu, 13 Juli 2022		Disarankan untuk membuat timeline responden yang berisi tanggal haid responden	Ns. Apriana Rahmawati, S,Kep., M.Kep.,

UNIVERSITAS BINAWAN	PROGRAM STUDI KEPERAWATAN FAKULTAS KEPERAWATAN DAN KEBIDANAN UNIVERSITAS BINAWAN	
	Lembar Matriks Ujian Sidang Proposal Skripsi	JULI 2022

Nama : Farizah Tia Avinka

NIM : 011911055

Judul : Pengaruh Pemberian *Dark Chocolate* terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid (*Dismenore*) Primer pada Mahasiswi Program Studi Keperawatan Universitas Binawan Angkatan 2019

Pembimbing 2 : Ibu Ns. Harizza Pertiwi, S.Kep.,MN.,

No	Tanggal	Materi Konsultasi	Saran Pembimbing	Tanda Tangan
1.	Rabu, 13 Juli 2022	Tabel Definisi Operasional	Pada tabel definisi operasional untuk variabel independent pemberian *Dark Chocolate*, bagian skala ukur dan skor pemberian dikosongkan saja	Ns. Harizza Pertiwi, S.Kep.,MN.,
2.	Rabu, 13 Juli 2022		Harus cermat dalam mendapatkan informasi, pastikan responden langsung melaporkan ke peneliti saat mengalamai dismenore sehingga lembar Pre-Test dan Post-Test dapat terisi dengan tepat	Ns. Harizza Pertiwi, S.Kep.,MN.,

Lampiran 14 Matriks Sidang Skripsi

UNIVERSITAS BINAWAN	PROGRAM STUDI KEPERAWATAN FAKULTAS KEPERAWATAN DAN KEBIDANAN UNIVERSITAS BINAWAN	
	Lembar Matriks Ujian Sidang Skripsi	JULI 2023

Nama : Farizah Tia Avinka

NIM : 011911055

Judul : Pengaruh Pemberian *Dark Chocolate* terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid (*Dismenore*) Primer pada Mahasiswi Program Studi Keperawatan Universitas Binawan Angkatan 2019

Penguji : Ibu Sondang Manurung, S.Kp.,M.Kep.,

No	Tanggal	Materi Konsultasi	Saran Pembimbing	Tanda Tangan
1.	Rabu, 12 Juli 2023	Kata Pengantar	Ubah kata pengantar menjadi kata pengantar untuk skripsi	Sondang Manurung, S.Kp.,M.Kep.
2.	Rabu, 12 Juli 2023	BAB 1	Latar Belakang pada halaman 1. Perbaiki dan lihat kembali sumber prevalensi data WHO yang dicantumkan.	Sondang Manurung, S.Kp.,M.Kep.
3.	Rabu, 12 Juli 2023	BAB 1	Perbaiki sitasi pada halaman 2 dan 7. Sitasi kutipan tidak perlu ditulis berkali – kali.	Sondang Manurung, S.Kp.,M.Kep.
4.	Rabu, 12 Juli 2023	BAB 1	Perhatikan kembali penulisan. Bahasa asing ditulis dengan menggunakan italic dan perhatikan huruf kapital pada tengah kalimat.	Sondang Manurung, S.Kp.,M.Kep.
5.	Rabu, 12 Juli 2023	BAB 2	Penulisan ilmiah disesuaikan dengan panduan dan konsistenkan penulisan dengan menggunakan angka.	Sondang Manurung, S.Kp.,M.Kep.
6.	Rabu, 12 Juli 2023	BAB 3	Perbaiki lokasi penelitian. Dijelaskan bahwa lokasi dilakukannya penelitian bukan hanya di Universitas Binawan saja.	Sondang Manurung, S.Kp.,M.Kep.

7.	Rabu, 12 Juli 2023	BAB 4	Keterbatasan Penelitian, jelaskan dengan lebih detail proses pelaksanaan penelitian.	Sondang Manurung, S.Kp.,M.Kep.
8.	Rabu, 12 Juli 2023	BAB 4	Diperdalam kembali pembahasan data penelitian.	Sondang Manurung, S.Kp.,M.Kep.

UNIVERSITAS BINAWAN	PROGRAM STUDI KEPERAWATAN FAKULTAS KEPERAWATAN DAN KEBIDANAN UNIVERSITAS BINAWAN	
	Lembar Matriks Ujian Sidang Skripsi	JULI 2023

Nama : Farizah Tia Avinka

NIM : 011911055

Judul : Pengaruh Pemberian *Dark Chocolate* terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid (*Dismenore*) Primer pada Mahasiswi Program Studi Keperawatan Universitas Binawan Angkatan 2019

Pembimbing 1 : Ibu Ns. Apriana Rahmawati, S,Kep., M.Kep.,

No	Tanggal	Materi Konsultasi	Saran Pembimbing	Tanda Tangan
1.	Rabu, 12 Juli 2023	BAB 3	Perbaiki penulisan Hipotesis Penelitian. Cantumkan hanya hipotesis yang diterima saja.	Ns. Apriana Rahmawati, S,Kep., M.Kep.,
2.	Rabu, 12 Juli 2023	BAB 3	Definisi Operasional ganti kata SOP menjadi Panduan konsumsi *Dark Chocolate*.	Ns. Apriana Rahmawati, S,Kep., M.Kep.,
3.	Rabu, 12 Juli 2023	Sitasi	Perhatikan dan koreksi kembali sitasi untuk kutipan yang dicantumkan.	Ns. Apriana Rahmawati, S,Kep., M.Kep.,
4.	Rabu, 12 Juli 2023	BAB 4	Perdalam kembali bagian pembahasan.	Ns. Apriana Rahmawati, S,Kep., M.Kep.,

UNIVERSITAS BINAWAN	PROGRAM STUDI KEPERAWATAN FAKULTAS KEPERAWATAN DAN KEBIDANAN UNIVERSITAS BINAWAN	
	Lembar Matriks Ujian Sidang Skripsi	JULI 2023

Nama : Farizah Tia Avinka

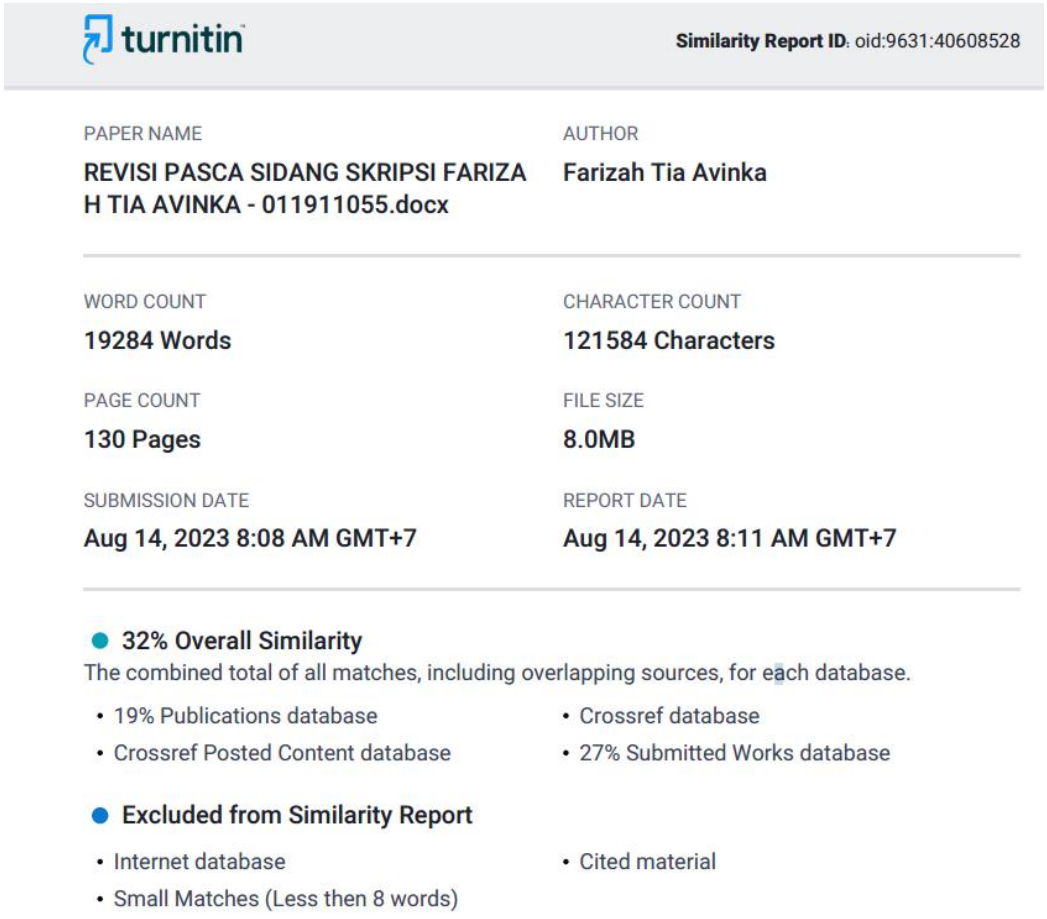
NIM : 011911055

Judul : Pengaruh Pemberian *Dark Chocolate* terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid (*Dismenore*) Primer pada Mahasiswi Program Studi Keperawatan Universitas Binawan Angkatan 2019

Pembimbing 2 : Ibu Ns. Harizza Pertiwi, S.Kep.,MN.,

No	Tanggal	Materi Konsultasi	Saran Pembimbing	Tanda Tangan
1.	Rabu, 12 Juli 2023	Skripsi	Perbaiki skripsi disesuaikan dengan pedoman baru.	Ns. Harizza Pertiwi, S.Kep.,MN.
2.	Rabu, 12 Juli 2023	Skripsi	Perhatikan kembali penomoran. Seragamkan penomoran menggunakan angka latin, jangan gunakan angka romawi.	Ns. Harizza Pertiwi, S.Kep.,MN.
3.	Rabu, 12 Juli 2023	BAB 3	Pada bagian hipotesis penelitian, hanya cantumkan hipotesis yang diterima saja.	Ns. Harizza Pertiwi, S.Kep.,MN.

Lampiran 15 Similarity Index



turnitin

Similarity Report ID: oid:9631:40608528

PAPER NAME
REVISI PASCA SIDANG SKRIPSI FARIZAH TIA AVINKA - 011911055.docx

AUTHOR
Farizah Tia Avinka

WORD COUNT
19284 Words

CHARACTER COUNT
121584 Characters

PAGE COUNT
130 Pages

FILE SIZE
8.0MB

SUBMISSION DATE
Aug 14, 2023 8:08 AM GMT+7

REPORT DATE
Aug 14, 2023 8:11 AM GMT+7

● 32% Overall Similarity
The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

- 19% Publications database
- Crossref database
- Crossref Posted Content database
- 27% Submitted Works database

● Excluded from Similarity Report

- Internet database
- Cited material
- Small Matches (Less then 8 words)

Lampiran 16 Daftar Riwayat Hidup

RIWAYAT HIDUP

A. DATA PRIBADI



Nama	: Farizah Tia Avinka
Tempat, Tanggal Lahir	: Pemalang, 04 Desember 2000
Jenis Kelamin	: Perempuan
Kewarganegaraan	: WNI
Agama	: Islam
Alamat	: Jl. H. Djulan No.23B RT. 001 RW.003 Kelurahan Jati Kecamatan Pulo Gadung, Kota Jakarta Timur 13220.
Nomor Telepon	: 085773750502
Email	: farizah.tiaavinka@student.binawan.ac.id farizahtiaavinka@gmail.com

B. RIWAYAT PENDIDIKAN

2019 – 2023	Universitas Binawan
2016 – 2019	SMA Negeri 36 Jakarta
2013 – 2016	SMP Negeri 90 Jakarta
2007 – 2013	SD Negeri 03 Pagi Jakarta

C. PENGALAMAN MAGANG & ORGANISASI

2019	Karang Taruna RW.03
2020	Himpunan Mahasiswa Keperawatan
2021	Perawat Magang RSUD Budhi Asih, Jakarta Timur
2022	Perawat Magang RSUP Persahabatan, Jakarta Timur
	Perawat Magang RSKD Duren Sawit, Jakarta Timur
2023	Perawat Magang RSUD KOJA, Jakarta Utara

Lampiran 17 Dokumentasi Penelitian

PENJELASAN PROSEDUR PENELITIAN









PRE-TEST









INTERVENSI









POST-TEST







