# PENGARUH PEMBERIAN COKLAT HITAM *(DARK CHOCOLATE)* TERHADAP INTENSITAS *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 1 JEMBER

**SKRIPSI**

**Oleh:**
**Husnaini**
**NIM. 21104024**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA**
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**
**UNIVERSITAS dr. SOEBANDI**
**2025**

# PENGARUH PEMBERIAN COKLAT HITAM *(DARK CHOCOLATE)* TERHADAP INTENSITAS *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 1 JEMBER

**SKRIPSI**

Untuk Memenuhi Persyaratan

Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan (S.Keb)


**Oleh:**

**Husnaini**

**NIM. 21104024**



**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS dr. SOEBANDI**


**2025**

# HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul Pengaruh Pemberian Coklat Hitam *(Dark Chocolate)* Terhadap Intensitas *Dismenore* Pada Remaja Putri Di SMAN 1 Jember telah diuji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan pada:

Nama : Husnaini
NIM : 21104024
Hari/Tanggal : Selasa,15 Juli 2025
Program Studi : Kebidanan Program Sarjana Universitas dr.Soebandi

Ketua Penguji

**Trisna Pangestuning Tyas, S.ST.,M.Keb**
**NIDN.0704078804**

Penguji II

**Dinar Perbawati, S.ST.,M.Kes**
**NIDN.0709059105**

Penguji III

**Dini Eka Pripuspitasari, S.ST.,S. Keb.,M.Keb**
**NIDN.0703038803**

Mengesahkan
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas dr. Soebandi

**Ai Nur Zannah,S.ST.,S.Keb.,M.Keb**
**NIDN. 0719128902**

# PENGARUH PEMBERIAN COKLAT HITAM *(DARK CHOCOLATE)* TERHADAP INTENSITAS *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 1 JEMBER

## *THE EFFECT OF GIVING DARK CHOCOLATE ON THE INTENSITY OF DYSMINORE IN FEMALE ADOLESCENTS AT SMAN 1 JEMBER*

**Husnaini[1], Dini Eka Pripuspitasari[2]**
[1,2] Ilmu Kebidanan Program Sarjana, Ilmu Kesehatan, Universitas dr.Soebandi
Email: hnainia92@gmail.com

**Received: Accepted: Published:**

**ABSTRAK**

*Dismenore* merupakan gangguan nyeri saat menstruasi yang dapat menghambat aktivitas sehari-hari dan sering kali memerlukan penanganan. Nyeri biasanya dirasakan di perut bagian bawah, pinggang, atau punggung. Menurut WHO, lebih dari 50% perempuan di seluruh dunia mengalami dismenore. Salah satu metode penanganan non farmakologi yang dapat digunakan adalah konsumsi coklat hitam. *(dark chocolate).* Coklat hitam mengandung *magnesium* yang berperan dalam merelaksasi otot, sehingga dapat mengurangi kontraksi rahim yang menjadi penyebab nyeri. Dalam penelitian ini, 100 gram coklat hitam diberikan saat *dismenore* mulai dirasakan untuk mengetahui apakah ada pengaruh pemberian coklat hitam *(dark chocolate)* terhadap intensitas *dismenore* pada remaja putri di SMAN 1 Jember. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain *pre-eksperimental design* menggunakan metode pendekatan *one group pretest-posttest design.* Populasi dalam penelitian ini merupakan seluruh siswi kelas X di SMAN 1 Jember yang mengalami dismenore, sebanyak 207 siswi. Pemilihan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, dan diperoleh sebanyak 30 siswi. Pengukuran intensitas dismenore dilakukan menggunakan alat ukur *Numeric Rating Scale (NRS),* kemudian analisis menggunakan uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil penelitian menunjukkan nilai *p* sebesar 0.001 ( < 0,005 ) yang berarti ada pengaruh pemberian coklat hitam (*dark chocolate*) terhadap intensitas *dismenore* pada remaja putri. Dimana intensitas *dismenore* sesudah diberikan intervensi mengalami penurunan rata-rata 1,30. Dari hasil penelitian ini diharapkan coklat hitam dapat dijadikan sebagai alternatif non farmakologi untuk mengurangi nyeri *dismenore*.

**Kata Kunci** : Remaja Putri,*Dismenore*,Coklat Hitam