

**PENGARUH PEMBERIAN COKLAT HITAM TERHADAP PENURUNAN  
NYERI HAID PADA *DISMENORHEA* PRIMER MAHASISWI JURUSAN  
KEBIDANAN PROGRAM STUDI D-III TINGKAT 1 POLITEKNIK  
KESEHATAN KEMENKES MANADO**

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Untuk Menyelesaikan  
Pendidikan Diploma IV Kesehatan Jurusan Kebidanan  
Politeknik Kesehatan Kemenkes Manado



Oleh

Perthalolita Luasusun

NIM. 711530115026

**KEMENTERIAN KESEHATAN RI  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MANADO  
2019**

## HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Perthalolita Luasusun

NIM : 711530115026

Jurusan : Kebidanan

Program Studi : Diploma IV

menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Apabila di kemudian hari ternyata Skripsi ini merupakan hasil orang lain baik sebagian maupun keseluruhan maka saya bersedia menerima sanksi berupa **pencabutan gelar akademik.**

Manado, Agustus 2019

Yang membuat pernyataan;



(Perthalolita Luasusun)

LEMBARAN PERSETUJUAN

Skripsi

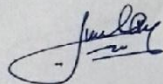
**Pengaruh Pemberian Coklat Hitam Terhadap Penurunan Nyeri Haid  
Pada *Dismenorea* Primer Mahasiswi Jurusan Kebidanan Program  
Studi D-III Tingkat I Politeknik Kesehatan Kemenkes Manado**

Oleh

Perthalolita Luasusun  
NIM. 711530115 026

Telah disetujui oleh:

Pembimbing I



**Syuul K. Adam, S.Pd, SKM, M.Kes**  
NIP. 195611061979062001

Tanggal 24 Juni 2019

Pembimbing II



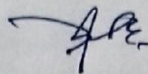
**Anita Lontaan, S.Pd, M.Kes**  
NIP. 196503311988032001

Tanggal 25 Juni 2019

## LEMBARAN PENGESAHAN

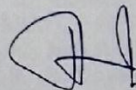
Skripsi ini telah diterima dan disetujui oleh Tim Penguji Ujian Akhir Program Politeknik Kesehatan Kemenkes Manado Jurusan Kebidanan sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan pendidikan Diploma IV pada tanggal 26 Juni 2019.

Ketua Penguji,

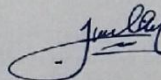


**Henry S. Imbar, S.Pd, M.Kes**  
NIP. 196809251993031003

Anggota Penguji



**1. Atik Purwandari, SKM, M.Kes**  
NIP. 197511062002122003



**2. Syuul K. Adam, S.Pd, SKM, M.Kes**  
NIP. 195611061979062001

Manado, Juli 2019

Ketua Jurusan,



**Atik Purwandari, SKM, M.Kes**  
NIP. 197511062002122003

## **CURRICULUM VITAE**



### **IDENTITAS**

Nama : Perthalolita Luasusun  
NIM : 711530115026  
Tempat / Tanggal Lahir : Tolulos, 26 Februari 1997  
Agama : Kristen Protestan  
Status : Belum Menikah  
Alamat : Jl. Parigi 7, Malalayang I, Kec. Malalayang, Kota  
Manado

### **RIWAYAT PENDIDIKAN**

2003-2009 : SD Negeri 1 Okumel  
2009-2012 : SMP Negeri 2 Liang  
2012-2015 : SMA Spektrum Manado  
2015-Sekarang : Terdaftar sebagai Mahasiswa Politeknik Kesehatan  
Kemenkes Manado Program Studi D-IV  
Kebidanan

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan Kehadirat Tuhan Yesus Kristus karena berkat dan kasih dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan Judul Pengaruh Pemberian Coklat Hitam Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada *Dismenorrhea* Primer Mahasiswi Jurusan Kebidanan Program Studi D-III Tingkat 1 Politeknik Kesehatan Kemenkes Manado.

Pada penyusunan proposal dan penyusunan Skripsi, penulis dapat banyak bimbingan, arahan, masukan, serta bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dra. Elisabeth N. Barung, M.Kes, Apt selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Manado yang telah memberikan kesempatan selama mengikuti pendidikan di Politeknik Kesehatan Kemenkes Manado.
2. Atik Purwandari, SKM, M.Kes, selaku Ketua Jurusan Kebidanan dan sekaligus Penguji II yang telah dengan sabar memberikan dukungan, bimbingan, motivasi selama menempuh pendidikan DIV Kebidanan.
3. Sesca D. Solang, S.SiT, M.Kes, selaku Ketua Program Studi D-IV jurusan Kebidanan yang telah membantu memberikan dukungan dan arahan selama masa perkuliahan.
4. Syuul K. Adam, S.Pd, SKM, M.Kes, selaku Pembimbing Akademik sekaligus juga pembimbing I yang telah mendukung, membimbing dan memberikan arahan pada penulis dari awal masa perkuliahan hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

5. Anita Lontaan, S.Pd, M.Kes, sebagai pembimbing II yang telah banyak memberikan saran, arahan, dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Henry S. Imbar, S.Pd, M.Kes selaku penguji I yang telah banyak memberikan masukan dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Seluruh Dosen dan Staf Pegawai serta Tata Usaha yang telah memberikan bimbingan dan bekal selama penulis menuntut ilmu pada jenjang pendidikan Diploma-IV Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Manado.
8. Mama (Heni Babakal), Papa (Alm. Peni P. Luasusun), Om (Brimu Ke'eti), Adik (Aldi Luasusun), Keluarga besar di kampung halaman dan Keluarga Babakal-Legi yang selalu mendoakan, memberikan dukungan, semangat, motivasi serta membiayai sampai kuliah dan selama penulis menyelesaikan pendidikan ini.
9. Teman-teman seperjuangan The Next Midwifery 2015 (khususnya Iren, Meisyca, Ray, Winy, Fena, Juwi, Yan, Suci, Sani, Ka Ica), Teman-Teman PKLT, Sahabat-sahabat saya Seplin, Wija, Ein Metoli, Stevi Tumadang, Kak Nurlita, Kak Endi, Yunita, dan Adit yang selalu memberikan dukungan, semangat, kesan, serta banyak membantu dalam menyelesaikan pendidikan di Politeknik Kesehatan Kemenkes Manado Jurusan Kebidanan.
10. Teman-teman Anggota Dewan Racana Poltekkes Kemenkes Manado, Teman-teman Pengurus PMK Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Manado, Teman-teman Anggota HIMAJU Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Manado tahun 2017, dan Teman-teman Pelayanan Guru-guru Sekolah Minggu Jemaat GMIM Sion Malalayang yang selalu

memberikan dukungan, semangat dan motivasi dalam menyelesaikan pendidikan di Politeknik Kesehatan Kemenkes Manado Jurusan Kebidanan.

Penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu penulis sangat mengharapkan saran dan kritik dari berbagai pihak yang sifatnya membangun dengan harapan Skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca.

Akhir kata semoga Tuhan Yesus senantiasa melimpahkan karunia-Nya kepada kita semua.

Manado, Agustus 2019

Penulis



## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	ii
LEMBARAN PERSETUJUAN .....	iii
LEMBARAN PENGESAHAN .....	iv
CURRICULUM VITAE .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK .....	xiv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II. TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Konsep Nyeri .....	7
B. Konsep <i>Dismenorrhea</i> .....	16
C. Kensep Coklat Hitam .....	30
D. Kerangka Teori dan Kerangka Konsep .....	40
E. Hipotesis.....	41
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	42
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	42
C. Variabel Penelitian .....	42
D. Definisi Operasional.....	43
E. Populasi dan Sampel.....	44
F. Instrumen Penelitian .....	47
G. Teknik Pengumpulan Data .....	47
H. Jalannya Penelitian .....	48
I. Pengolahan dan Analisis Data.....	50
<b>BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian.....	52
B. Pembahasan .....	64
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	71
B. Saran .....	72
DAFTAR PUSTAKA .....	73
LAMPIRAN	

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 <i>Visual Analog Scale (VAS)</i> .....	14
Gambar 2 <i>Numeric Rating Scale (NRS)</i> .....	15
Gambar 3 <i>Wong Baker Pain Rating Scale</i> .....	15
Gambar 4 Kerangka Teori Penelitian.....	40
Gambar 5 Kerangka Konsep Penelitian.....	41

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Nutri survey 2016.....	32
Tabel 2. Definisi Operasional.....	43
Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Umur Pada Kelompok Perlakuan di Jurusan Kebidanan Prodi D-III Tingkat 1 Poltekkes Kemenkes Manado Tahun 2019.....	54
Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Umur Pada Kelompok Kontrol di Jurusan Kebidanan Prodi D-III Tingkat 1 Poltekkes Kemenkes Manado Tahun 2019.....	54
Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Usia Menarche Pada Kelompok Perlakuan di Jurusan Kebidanan Prodi D-III Tingkat 1 Poltekkes Kemenkes Manado Tahun 2019.....	55
Tabel 6. Distribusi Responden Berdasarkan Usia Menarche Pada Kelompok Kontrol di Jurusan Kebidanan Prodi D-III Tingkat 1 Poltekkes Kemenkes Manado Tahun 2019.....	55
Tabel 7. Distribusi Responden Berdasarkan siklus Haid Pada Kelompok Perlakuan di Jurusan Kebidanan Prodi D-III Tingkat 1 Poltekkes Kemenkes Manado Tahun 2019.....	56
Tabel 8. Distribusi Responden Berdasarkan siklus Haid Pada Kelompok Kontrol di Jurusan Kebidanan Prodi D-III Tingkat 1 Poltekkes Kemenkes Manado Tahun 2019.....	56
Tabel 9. Distribusi Responden Berdasarkan <i>Dismenorhea</i> Primer Hari Keberapa Saat Menstruasi Pada Kelompok Perlakuan di Jurusan Kebidanan Program Studi D-III Tingkat 1 Poltekkes Kemenkes Manado Tahun 2019.....	57
Tabel 10. Distribusi Responden Berdasarkan <i>Dismenorhea</i> Primer Hari Keberapa Saat Menstruasi Pada Kelompok Kontrol di Jurusan Kebidanan Program Studi D-III Tingkat 1 Poltekkes Kemenkes Manado Tahun 2019.....	57
Tabel 11. Distribusi Responden Berdasarkan Deskripsi Nyeri <i>Dismenorhea</i> Primer Saat Menstruasi Pada Kelompok Perlakuan di Jurusan Kebidanan Program Studi D-III Tingkat 1 Poltekkes Kemenkes Manado Tahun 2019.....	58
Tabel 12. Distribusi Responden Berdasarkan Deskripsi Nyeri <i>Dismenorhea</i> Primer Saat Menstruasi Pada Kelompok Kontrol di Jurusan Kebidanan Program Studi D-III Tingkat 1 Poltekkes Kemenkes Manado Tahun 2019.....	59

Tabel 13.	Distribusi Skala Nyeri <i>Dismenorhea</i> Primer Sebelum dan Sesudah Intervensi Pada Kelompok Perlakuan Jurusan Kebidanan Prodi D-III Tingkat 1 Poltekkes Kemenkes Manado Tahun 2019.....	60
Tabel 14.	Distribusi Skala Nyeri <i>Dismenorhea</i> Primer Sebelum dan Sesudah tanpa Intervensi Pada Kelompok Kontrol Jurusan Kebidanan Prodi D-III Tingkat 1 Poltekkes Kemenkes Manado Tahun 2019.....	61
Tabel 15.	Analisa Skala Nyeri <i>Dismenorhea</i> Primer Pada Kelompok Perlakuan Tahun 2019.....	62
Tabel 16.	Analisa Skala Nyeri <i>Dismenorhea</i> Primer Pada Kelompok Kontrol Tahun 2019.....	63
Tabel 17.	Distribusi Perbedaan Penurunan Skala Nyeri <i>Dismenorhea</i> Primer Pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol Tahun.....	63

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1. Penjelasan Sebelum Persetujuan
- Lampiran 2. Informed Consent
- Lampiran 3. Lembar Observasi Skala Nyeri
- Lampiran 4. Surat Pengambilan Data Awal
- Lampiran 4. Surat Keterangan Pengambilan Data Awal
- Lampiran 5. Surat Permohonan Persetujuan Etik
- Lampiran 6. Surat Persetujuan Etik
- Lampiran 7. Surat Pernyataan Izin Penelitian
- Lampiran 8. Surat Keterangan Selesai Penelitian
- Lampiran 9. Hasil Uji SPSS
- Lampiran 10. Hasil Uji Normalitas
- Lampiran 11. Master Tabel
- Lampiran 12. Dokumentasi
- Lampiran 13. Lembar Konsultasi Pembimbing 1
- Lampiran 14. Lembar Konsultasi Pembimbing 2

Luasusun Perthalolita, 2019. **Pengaruh Pemberian Coklat Hitam Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada *Dismenorhea* Primer Mahasiswi Jurusan Kebidanan Prodi D-III Tingkat I Politeknik Kesehatan Kemenkes Manado.** (Dibimbing oleh Syuul K. Adam, S.Pd, SKM, M.Kes sebagai pembimbing I dan Anita Lontaan, S.Pd, M.Kes sebagai pembimbing II).

## ABSTRAK

*Dismenorhea* merupakan salah satu masalah ginekologi yang paling sering terjadi; mempengaruhi lebih dari 50% wanita dan menyebabkan ketidaknyamanan untuk melakukan aktivitas. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada 30 orang mahasiswi didapatkan sebanyak 15 orang (50%) mengalami *dismenorhea* berat terkontrol (6-8), 9 orang (30%) mengalami *dismenorhea* sedang(4-6), dan 6 orang (20%) mengalami *dismenorhea* ringan (1-3). Salah satu alternatif non farmakologi dalam menurunkan nyeri haid pada *dismenorhea* primer yaitu pemberian coklat hitam. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian coklat hitam terhadap penurunan nyeri haid pada *dismenorhea* primer mahasiswi Jurusan Kebidanan Prodi D-III Tingkat 1 Politeknik Kesehatan Kemenkes Manado.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (*Quasi eksperimental*) dengan jenis rancangan adalah *non equivalent control group design*. Populasi sampel berjumlah 94 orang. Sampel pada penelitian ini adalah 24 responden 12 sampel kelompok perlakuan dan 12 sampel kelompok kontrol dengan menggunakan rumus besar sampel untuk uji dua mean independen. Teknik pengambilan sampel yaitu *non probability sampling* dengan jenis *purposive sampling*. Teknik pengambilan data menggunakan lembar observasi skala nyeri. Analisis data menggunakan uji *wilcoxon signed rank test* dengan kemaknaan  $\alpha = 0,05$ .

Hasil analisis pada kelompok perlakuan yang diberikan coklat hitam dari 12 responden sebagian besar diperoleh rentang skala 0 (tidak nyeri) yaitu sebanyak 8 responden (66.6%) dan pada kelompok kontrol dari 12 responden sebagian besar diperoleh rentang skala 5-6 (nyeri sedang) yaitu sebanyak 6 responden (50%). Hasil analisis bivariat dengan uji *wilcoxon signed rank test* pada kelompok perlakuan  $p= 0,002$ , ( $p < 0,05$ ) dan kelompok kontrol  $p= 0.564$  ( $p > 0,05$ ). Artinya ada beda rata-rata nilai skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pada kelompok perlakuan dan sebelum dan sesudah tanpa intervensi kelompok kontrol. Kesimpulan bahwa ada pengaruh pemberian coklat hitam terhadap penurunan nyeri haid *dismenorhea* primer mahasiswi Jurusan Kebidanan Prodi D-III Tingkat 1 Poltekkes Kemenkes Manado. Disarankan untuk institusi pendidikan kiranya dapat berkontribusi dalam memberikan pelayanan dan penyuluhan tentang kesehatan reproduksi kepada mahasiswi dalam mengatasi nyeri haid pada *dismenorhea* primer dengan mengkonsumsi coklat hitam sebagai alternatif non farmakologi dalam menurunkan nyeri haid *dismenorhea* primer.

**Kata kunci : Coklat Hitam, Nyeri Haid, *Dismenorhea* Primer**

## DAFTAR PUSTAKA

- Admin. (2019). Cokelat. Wikipedia. Anavaible from, <https://id.wikipedia.org/wiki/Cokelat>. Diakses 31 Januari 2019.
- Arfailasufandi R. (2015). *Pengaruh Pemberian Cokelat Hitam terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Dismenorea Primer Mahasiswi PSIK Muhammadiyah Malang*. Malang. University of Muhammadiyah Malang.
- Arfailasufandi, R., Andiarna, F. (2014). *Pengaruh Pemberian Coklat Hitam terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Dismenorea Primer di Universitas Muhammadiyah Malang*. Malang. Journal of Health Science and Prevention, Vol.2(1), April 2018 ISSN 2549-919X. Diakses Januari 2019.
- Anjelina, N. (2013). *Perbedaan Efektifitas Teknik Yoga (Cat Street Exercise) dengan Senam Dismenore terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore Primer)*. [Skripsi]. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang. Malang.
- Ana C. (2019). *Manfaat Coklat Hitam*. Anavaible from, <https://manfaat.co.id/manfaat-coklat-hitam>. Diakses pada 30 Juni 2019.
- Indahwati, A., N, Muftiana, E, Purwanigroom D., L. (2017). *Hubungan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) dengan Kejadian Dismenorea pada Remaja Putri di SMP N 1 Ponorogo*. Ponorogo. Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Diakses pada Juli 2019.
- Copywriter. (2016). Anavaible from, <https://kakakoa.com/3-efek-makan-coklat-berlebihan-ini-bisa-berakibat-fatal/>. Diakses pada 31 Januari 2019.
- Devi, N. (2012). *Gizi saat Sindrom Menstruasi*. Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer Kelompok Gramedia.
- Fadilah. (2015). *Pengaruh Deep Breathing Relaxation Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Prodi DIII Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo*. Ponorogo. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Diakses Februari 2019.
- Gusti, A. (2014). *Perbandingan Efektifitas antara Aromaterapi Bunga Mawar dengan Masase dalam Penuruan Intensitas Nyeri pada Dismenorea Primer dengan Perlakuan Standar Hangat*. Jurnal Kesehatan Volume 1 nomor 3. Diakses Juni 2019.

- Halodoc. (2018). *Ketahui Manfaat Coklat Hitam yang Luar Biasa*. Jakarta. <https://www.halodoc.com/ketahui-manfaat-coklat-hitam-yang-luar-biasa>. Diakses 31 Januari 2019.
- Handayani, EY. (2014). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Nyeri Menstruasi (Dismenorea) di Beberapa SMA di Kabupaten Rokan Hulu*. Diakses Juni 2019.
- Hindun, G., D. (2016). *Asuhan Keperawatan dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Post Kuretase Atas Indikasi Abortus Incomplete pada Ny.Y POA1 di Ruang Bougenville RSUD dr. R Goeteng Taroenadibrata Purbalingga*. [KTI]. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Diakses Februari 2019.
- Khairunnisa, N. (2018). *Hubungan Pemberian Dark Chocolate Terhadap Penurunan Skala Nyeri Menstruasi (Dismenorea Primer) yang Dipengaruhi dengan Kondisi Stres pada Mahasiswi Kedokteran Universitas Lampung*. [Skripsi]. Kedokteran Universitas Lampung. Diakses Januari 2019.
- Khairunnisa, Maulina N. (2016). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Santriawati Madrasah Aliyah Swasta Ulumuddinuteunkot Cunda Kota Lhokseumawe*. Aceh. Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh. Diakses pada Juli 2019.
- Kusumawardani, P.A., Cholifah. (2017). *Perbandingan Efektivitas Minuman Jahe dan Dark Chocolate (Coklat Hitam) terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore)*. Sidoarjo. Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. <http://apra.umsida.ac.id/admin/penelitian/Proposal%20Mitha%20fix.pdf>. Diakses Februari 2019.
- Marianti. (2017). *Kandungan dan Manfaat Coklat Hitam ini Sayang dilewatkan*. Anvaiblefrom, <https://www.alodokter.com/kandungan-dan-manfaat-coklat-hitam-ini-sayang-dilewatkan>. Diakses 31 Januari 2019.
- Mubarok, Z. (2017). *Apa itu Dark Chocolate*. Anavaible From, <https://chocofaza.net/apa-itu-dark-coklat/>. Diakses 13 Februari 2019.
- Pech, J. (2010). *The Chocolate Therapist: A User's Guide to The Extraordinary Health Benefits of Chocolate*. Wiley. Canada.
- Pratiwie. *Mekanisme terjadinya Nyeri*. Anavaible from, [https://www.academia.edu/7104754/Mekanisme\\_Terjadinya\\_Nyeri\\_Nyeri](https://www.academia.edu/7104754/Mekanisme_Terjadinya_Nyeri_Nyeri). Diakses 04 Februari 2019.



- Racmat, M. (2012). *Buku Ajar Biostatistika Aplikasi pada Penelitian Kesehatan*. Jakarta : EGC
- Reeder, S.J., Martin, L.L., Griffin, D.K. (2011). *Keperawatan Maternitas Kesehatan Wanita, Bayi, dan Keluarga*. Jakarta: EGC
- Saras, R. (2018). *Beda Nutrisi Coklat hitam dan Coklat putih*. Klik dokter. Anavaible from, <https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/beda-nutrisi-cokelat-hitam-dan-cokelat-putih>. diakses pada 30 Juni 2019.
- Setiaji, R.B. (2018). *Manfaat Dark Chocolate*. Anavaible from, <https://hellosehat.com/hidup-sehat/manfaat-dark-chocolate/>. Diakses 31 Januari 2019.
- Solihatunisa I. (2012). *Pengaruh Senam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Saat Dismenorea pada Mahasiswi Program Studi Keperawatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta*. Jakarta. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. Diakses pada 1 Juli 2019.
- Sophia, Frenita, Muda, Sori, Jemadi. (2013). *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Dismenorea pada Siswi SMK Negeri 10 Medan*. Jurnal Gizi. Kesehatan Reproduksi dan Epidemiologi. Diakses pada Juli 2019.
- Sukarni, I. K., Wahyu, P. (2013). *Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Susilowati. (2014). *Perbedaan Efektivitas Susu dan Coklat terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Remaja Putri Dismenore di SMA N 1 Ungaran*. Semarang. Kebidanan STIKes Ngudi Waluyo Ungaran. Diakses pada Januari 2019.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta. Hal. 119-121.
- Utami, P.P., Isworo, A., Hanafi, M., Arifah, S. (2017). *Pengaruh Pemberian Dark Chocolate terhadap Dismenorea Primer pada Mahasiswa Keperawatan*. Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing), Volume 12, No.2 Juli 2017. Diakses Januari 2019
- Wahyuni L.T. (2018). *Pengaruh Konsumsi Coklat Hitam terhadap Penurunan Tingkat Nyeri (Dismenore Primer) pada Mahasiswi Ilmu Keperawatan STIKes Ranah Minang Padang*. Padang. Keperawatan STIKes Ranah Minang Padang. *MENARA Ilmu* Vol. XII Jilid II No.79 Januari 2018. Diakses Januari 2019.

- Wisnubrata. (2018). *Apakah Coklat termasuk Makanan Sehat*. Kompas.com. Available from, <https://lifestyle.kompas.com/read/2018/apakah-cokelat-termasuk-makanan-sehat-ini-faktanya?page=all>. Diakses pada 30 Juni 2019.
- Yunitasari, R., Rejeki S., Khayati N. (2017). *Karakteristik dan Tingkat Stres Siswi dengan Kejadian Dismenorea Primer di SMP N 3 Sragi Pekalongan*. Semarang. Universitas Muhammadiyah Semarang. Diakses pada 1 juli 2019.