

**PENGARUH PEMBERIAN *DARK CHOCOLATE*  
TERHADAP DISMENORE PADA REMAJA  
PUTRI DI SMAN 98 JAKARTA TIMUR**

**SKRIPSI**



**Oleh :**

**RIZKI NUSWANTARI  
235401456099**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS NASIONAL  
JAKARTA  
2024**

**EFFECT OF GIVING *DARK CHOCOLATE*  
AGAINST DYSMENORRHOEA IN  
ADOLESCENTS PRINCESS AT SMAN 98  
EAST JAKARTA**

**SKRIPSI**

*Midwifery Degree at the Midwifery Undergraduate Program Faculty of Health  
Sciences Universitas Nasional  
Jakarta*



**By :**

**RIZKI NUSWANTARI  
235401456099**

**UNIVERSITAS NASIONAL  
FACULTY OF HEALTH SCIENCES MIDWIFERY  
UNDERGRADUATE PROGRAM  
JAKARTA  
2024**

**PENGARUH PEMBERIAN *DARK CHOCOLATE*  
TERHADAP DISMENORE PADA REMAJA  
PUTRI DI SMAN 98 JAKARTA TIMUR**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Kebidanan  
Pada Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Nasional  
Jakarta



Oleh :

**RIZKI NUSWANTARI**  
**235401456099**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS NASIONAL  
JAKARTA  
2024**

**SKRIPSI**

**PENGARUH PEMBERIAN *DARK CHOCOLATE*  
TERHADAP *DISMENORE* PADA REMAJA  
PUTRI DI SMAN 98 JAKARTA TIMUR**

Oleh :  
**RIZKI NUSWANTARI**  
**235401456099**

Telah dipertahankan dihadapan Penguji Skripsi Program Studi Kebidanan,  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional  
Pada tanggal, 8 Agustus 2024



Menyetujui

Pembimbing 1,

Pembimbing 2,

**Bdn. Bunga Tiara Carolin, SST., M. Bmd**

**Bdn. Putri Azzahroh, S. ST., M. Kes**

Mengesahkan,  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



**Dr. Retno Widowati, M.Si**

## HALAMAN PERSETUJUAN SEBELUM MAJU SIDANG SKRIPSI

Judul Skripsi : PENGARUH PEMBERIAN *DARK CHOCOLATE*  
TERHADAP DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI  
SMAN 98 JAKARTA TIMUR

Nama : Rizki Nuswantari

NPM : 235401456099

Hari/Tanggal : 5 Agustus 2024



## LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI

Judul Skripsi : Pengaruh Pemberian *Dark chocolate* Terhadap Dismenore  
Pada Remaja Putri di SMAN 98 Jakarta Timur

Nama : Rizki Nuswantari

NPM : 235401456099

Penguji 1 : Bdn. Febry Mutiariami Dahlan, M. Keb

Penguji 2 : Bdn. Bunga Tiara Carolin, SST., M. Bmd

Penguji 3 : Bdn. Putri Azzahroh, S. ST., M. Kes



(.....)

(.....)

(.....)

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Rizki Nuswantari

NPM : 235401456099

Judul Skripsi : Pengaruh Pemberian *Dark Chocolate* Terhadap

Dismenore Pada Remaja Putri di SMAN 98 Jakarta Timur

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan yang lain atau perguruan tinggi lain. Sepanjang sepengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Jakarta, 20 Agustus 2024

  
METERAI  
TEMPEL  
7-A77AJX620628652  
(Rizki Nuswantari)

## KATA PENGANTAR

Segala Puji serta syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas Rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti bisa menuntaskan penyusunan penelitian Skripsi berjudul “pengaruh pemberian *dark chocolate* terhadap dismenore pada remaja putri SMAN 98 Jakarta” dengan waktu yang telah ditentukan. Dalam penyusunan penelitian skripsi ini peneliti berupaya menyajikan bahan dan bahasa yang sederhana, singkat serta mudah dipahami isinya oleh para pembaca.

Peneliti sadar bahwasanya penyusunan penelitian skripsi ini jauh dari kata sempurna serta masih terdapat banyak kekurangan dalam penyusunan ini. Semoga penelitian skripsi ini bermanfaat bagi semua pembaca dan dapat diterima dengan baik, dan peneliti juga sadar bahwasanya penyusunan penelitian skripsi ini tidak akan selesai tanpa adanya Ridho illahi, dukungan, pertolongan serta arahan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini dengan rendah hati dan rasa hormat yang besar peneliti mengucapkan segala puji Syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa dan serta berterima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional.
2. Bdn. Putri azzahroh, S.ST., M. Kes selaku Kepala Prodi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Jakarta dan sebagai pembimbing 2
3. Bdn. Bunga Tiara Carolin, SST., M. Bmd selaku pembimbing 1 yang telah memberikan dorongan, saran, ilmu dan bimbingan selama proses pembuatan skripsi.
4. Bdn. Febry Mutiariami Dahlan, M. Keb selaku penguji yang telah banyak memberikan masukan.
5. Sri Budiyanto, M. Pd selaku wakil kurikulum SMAN 98 Jakarta.
6. Amanudin, S. Pd selaku kepala tata usaha SMAN 98 Jakarta.
7. Keluarga besar saya yang sudah mendoakan dan mendukung saya selama penelitian saya.
8. Teman-teman Ruang Delima RSUD Pasar Rebo yang telah banyak



membantu dan mendukung dalam pembuatan skripsi ini.

9. Teman-teman Rawat inap yang selalu memberikan dukungan hingga terselesaikan skripsi ini.

Jakarta, 25 Juli 2024

Rizki Nuswantari



## Abstrak

### PENGARUH PEMBERIAN *DARK CHOCOLATE* TERHADAP DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 98 JAKARTA TIMUR

*Rizki Nuswantari, Bunga Tiara Carolin, Putri Azzahroh*

**Latar Belakang:** Berdasarkan WHO angka kejadian dismenore di Indonesia diperkirakan menyentuh 55% perempuan usia produktif yang tersiksa oleh nyeri selama menstruasi dimana angka kejadian dismenore sebesar 64,25% yang meliputi 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Penatalaksanaan dismenore secara farmakologi dengan pemberian obat-obatan analgesik yakni obat golongan NSAID yang bisa mengurangi rasa nyeri sedangkan terapi non farmakologi bisa diberikan intervensi kompres hangat pada bagian perut atau punggung, mandi dengan air hangat, olahraga, menggunakan aromaterapi, mendengarkan music, selain itu satu diantara intervensi yang bisa dijalankan ialah dengan mengkonsumsi *dark chocolate* yang bertujuan untuk mengoptimalkan kadar estrogen yang akan memicu pelepasan prostaglandin.

**Tujuan:** Melihat pengaruh pemberian *dark chocolate* terhadap dismenore pada remaja putri di SMAN 98 Jakarta Timur.

**Metode:** Rancangan penelitian mempergunakan Quasi Experimental dengan *One Group Pretest Posttest Design*. Populasi sebanyak 18 remaja putri. Instrumen menggunakan NRS, analisis data mempergunakan *Uji Paired T-Test*.

**Hasil:** hasil uji *paired samples t-test* untuk persentase dismenore sebelum dan sesudah pemberian *dark chocolate*. Rata-rata persentase dismenore sebelum perlakuan adalah 8,44 dan setelah perlakuan, menurun menjadi 6,72. Selisih rerata antara kedua pengukuran tersebut adalah 1,722, dan nilai p sebesar 0,001, memperlihatkan perbedaan yang signifikan dalam tingkat dismenore sebelum dan sesudah pemberian *dark chocolate* pada remaja putri SMAN 98 Jakarta.

**Kesimpulan dan Saran:** hasil penelitian tersebut bisa ditarik kesimpulan bahwasanya *dark chocolate* memiliki pengaruh untuk menurunkan skala dismenore, hasil mean difference 1,722 dan nilai p-value 0,001. Penelitian ini dapat menjadi terapi modalitas yang dapat dilakukan oleh bidan dengan catatan bidan sudah mengetahui manfaat pemberian *dark chocolate*. Hasil dari penelitian ini juga sebagai sumber pembelajaran dan referensi dalam studi kajian dalam pemberian tindakan non farmakologis pada nyeri dismenore.

**Kata Kunci** : coklat hitam, dismenore, remaja putri

**Kepustakaan** : 52 pustaka ( 2016 – 2023)

## ABSTRACT

### THE EFFECT OF DARK CHOCOLATE ON DYSMENORRHEA IN FEMALE ADOLESCENTS AT SMAN 98 EAST JAKARTA

*Rizki Nuswantari, Bunga Tiara Carolin, Putri Azzahroh*

**Background:** Based on WHO, the incidence of dysmenorrhea in Indonesia is estimated to reach 55% of women of productive age who are tormented by pain during menstruation where the incidence of dysmenorrhea is 64.25% consisting of 54.89% primary dysmenorrhea and 9.36% secondary dysmenorrhea. Pharmacological management of dysmenorrhea by administering analgesic drugs, namely NSAID class drugs that can reduce pain while non-pharmacological therapy can be given warm compress interventions on the abdomen or back, bathing with warm water, exercise, using aromatherapy, listening to music, besides that one intervention that can be done is to consume dark chocolate which aims to increase estrogen levels which will trigger the release of prostaglandins.

**Aim:** to identify the effect of dark chocolate on dysmenorrhea in female adolescents at SMAN 98 East Jakarta

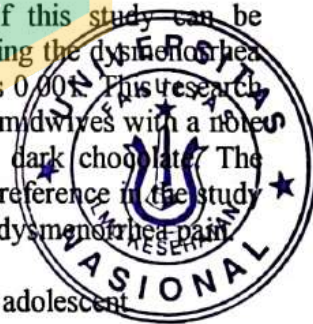
**Methods:** The research design used Quasi Experimental with One Group Pretest Posttest Design. The population was 18 adolescent girls. The instrument used NRS, data analysis using Paired T- Test.

**Results:** The results of paired samples t-test for the percentage of dysmenorrhea before and after dark chocolate administration. The average percentage of dysmenorrhea before treatment was 8.44 and after treatment, it decreased to 6.72. The mean difference between the two measurements was 1.722, and the p value was 0.001, indicating a significant difference in the level of dysmenorrhea before and after dark chocolate to female adolescents of SMAN 98 Jakarta.

**Conclusion and recommendation:** The results of this study can be concluded that dark chocolate has an effect on reducing the dysmenorrhea scale, the mean difference is 1.722 and the p-value is 0.001. This research can be a modality therapy that can be carried out by midwives with a note that midwives already know the benefits of giving dark chocolate. The results of this study are also a source of learning and reference in the study of the provision of non-pharmacological measures in dysmenorrhea pain.

**Key words** : dark chocolate, dysmenorrhea, female adolescent

**Bibliography** : 52 references ( 2016 – 2023)



## DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PENGESAHAN .....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS .....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
Abstrak .....	vii
Abstract .....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR BAGAN.....	xiv
DAFTAR SINGKATAN.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan .....	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.3.2 Tujuan Khusus.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.4.2 Manfaat Praktisi .....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Kajian Teori .....	7
2.1.1 Remaja.....	7
2.1.2 Menstruasi .....	10
2.1.3 Gejala Menstruasi .....	14
2.1.4 Dismenore .....	17
2.1.5 Skala Pengukuran Intensitas Nyeri.....	23
2.1.6 <i>Dark chocolate</i> .....	24
2.2 Kerangka Teori .....	31

2.3 Kerangka konsep.....	32
2.4 Hipotesis penelitian.....	32
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>33</b>
3.1 Desain Penelitian .....	33
3.2 Populasi dan Sampel .....	33
3.2.1 Populasi .....	33
3.2.2 Sampel .....	34
3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	35
3.4 Variabel Penelitian.....	35
3.4.1 Variabel Independen.....	35
3.4.2 Variabel Dependen.....	35
3.5 Definisi Operasional .....	36
3.6 Instrumen Penelitian .....	36
3.7 Uji Validitas dan Reliabilitas .....	37
3.8 Prosedur Pengumpulan Data.....	37
3.8.1 Tahap Persiapan .....	38
3.8.2 Tahap Pelaksanaan .....	39
3.9 Analisa Data.....	41
3.10 Etika Penelitian .....	43
3.10.1 Menghargai Otonomi Partisipan ( <i>Respect For Autonomy</i> )....	43
3.10.2 Mengutamakan Keadilan ( <i>Promotion Of Justice</i> ) .....	43
3.10.3 Memastikan Kemanfaatan ( <i>Ensuring Beneficence</i> ).....	44
3.10.4 Memastikan Tidak Terjadi Kecelakaan ( <i>Ensuring Maleficence</i> ) .....	44
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>45</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	45
4.1.1 Analisis Univariat.....	45
4.1.2 Uji Normalitas Data.....	45
4.1.3 Uji Homogenitas.....	46
4.1.4 Analisis Bivariat .....	47
4.2 Pembahasan .....	48
4.2.1 Analisis Univariat.....	48

4.2.2 Pengaruh Pemberian <i>Dark chocolate</i> Pada Remaja Putri Terhadap Dismenore .....	51
4.3 Keterbatasan penelitian .....	54
BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....	55
5.1 Kesimpulan .....	55
5.2 Saran .....	55
5.2.1 Bagi Instansi Pendidikan .....	55
5.2.2 Remaja Putri.....	55
5.2.3 Tenaga kesehatan .....	56
DAFTAR PUSTAKA .....	57
LAMPIRAN .....	60



## DAFTAR TABEL

### Tabel

	Halaman
3.1 Definisi Operasional .....	36
4.1 Rata-rata tingkat dismenore sebelum dan sesudah pemberian <i>dark chocolate</i> pada remaja putri SMAN 98 Jakarta.....	45
4.2 Uji Normalitas Data <i>Saphiro-Wilk</i> .....	46
4.3 Uji Homogenitas <i>Levene Statistic</i> .....	46
4.4 Perubahan dismenore sebelum dan sesudah pemberian <i>dark chocolate</i> pada remaja putri SMAN 98 Jakarta .....	47



## DAFTAR GAMBAR

### Gambar

	Halaman
2.1 Siklus Menstruasi.....	12
2.2 Manajemen Dismenore .....	23
2.3 <i>Numeric Rating Scale</i> .....	24





## DAFTAR BAGAN

### Bagan

	Halaman
2.1 Kerangka Teori .....	31
2.2 Kerangka Konsep .....	32



## DAFTAR SINGKATAN

FSH	: Follicle Stimulating Hormone
HPG	: Hipotalamus Hipofisis Gonad
GnRH	: Gonadotropin Releasing Hormone
LH	: Luteinizing Hormone
NRS	: <i>Numeric Rating Scale</i>
NSAID	: Non-Steroid Anti Inflammatory Drug
OAINS	: Obat Anti Inflamasi Non-Steroid
PMS	: <i>Premenstrual Syndrom</i>
PGE2	: Prostaglandin E 2
PGF2a	: Prostaglandin F 2 alfa
TENS	: <i>Transcutaneous Electrical Nerves Stimulation</i>
WHO	: World Health Organization
VRS	: <i>Verbal Rating Scale</i>



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Konsultasi
- Lampiran 2 Surat Izin Penelitian dan Pengambilan Data
- Lampiran 3 Surat Balasan Izin Penelitian
- Lampiran 4 *Informed Consent*
- Lampiran 5 Lembar Observasi
- Lampiran 6 Standar Operasional Prosedur
- Lampiran 7 Instrumen Penelitian
- Lampiran 8 Hasil *Output* Analisis Data
- Lampiran 9 Master Tabel
- Lampiran 10 Bukti Foto Kegiatan Penelitian
- Lampiran 11 Uji Etik Penelitian
- Lampiran 12 Biodata Penulis

