



PENGARUH PEMBERIAN *DARK CHOCOLATE* TERHADAP SKALA NYERI MENSTRUASI (DISMENOREA PRIMER) PADA REMAJA PUTRI

The Relationship of Giving Dark Chocolate to the Menstrual Pain Scale (Primary Dysmenorrhea) in Adolescent Girls

Mulyatina¹; Nanda Desreza¹; Nyak marwati¹

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh Besar
Email: nyakmarwati129@gmail.com

ABSTRAK

Dismenorea dapat dikurangi atau dicegah dengan mengkonsumsi coklat karena dapat meningkatkan kadar estrogen yang nantinya dapat memicu lepasnya prostaglandin. Remaja putri di desa alue padee mengalami nyeri menstruasi yang dapat mengganggu kenyamanan dan dalam kegiatan lainnya sehingga untuk mengurangi nyeri menstruasi dengan mengkonsumsi obat penghilang nyeri. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh pemberian dark chocolate terhadap skala nyeri saat menstruasi pada remaja putri di desa Aluee Padee Kabupaten Aceh Barat Daya. Desain penelitian menggunakan eksperimen semu (*quasi eksperimen*) dengan rancangan penelitian adalah *pretest-posttest control group design* dengan populasi sebanyak 80 remaja putri dan sampel sebanyak 30 responden. Teknik sampel menggunakan *accidental sampling*. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 22 Maret sampai dengan 05 April Tahun 2021. Hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata nyeri menstruasi sebelum diberikan dark chocolate yaitu 4,07 dengan nilai standar deviasi (SD) sebesar 0,640. Sedangkan nilai rata-rata skala nyeri menstruasi setelah diberikan dark chocolate yaitu 3,00 dengan nilai standar deviasi (SD) sebesar 0,743. Hasil uji statistik memperlihatkan nilai P value 0,014 yang artinya ada pengaruh nyeri menstruasi sebelum dan setelah diberikan dark chocolate pada remaja putri di Desa Alue Padee Kabupaten Aceh Barat Daya Tahun 2021. Disarankan bagi remaja putri saat menstruasi dapat melakukan terapi pengurangan nyeri dengan *dark chocolate*.

Kata Kunci : *Dark Chocolate*, Nyeri Menstruasi, Remaja Putri

ABSTRACT

Young women in Alue Padee village experience menstruation pain which can interfere with comfort and in other activities so as to reduce menstrual pain by taking painkillers. The purpose of this study was to determine the effect of giving dark chocolate on reducing the pain scale during menstruation in adolescent girls in Aluee Padee Village, Southwest Aceh Regency. The research design used a quasi-experimental study with a pretest-posttest control group design with a sample of 30 respondents. The sampling technique used accidental sampling. This research was conducted on March 22 to April 5, 2021. The results showed that the average menstrual pain before being given dark chocolate was 4.07 with a standard deviation (SD) value of 0.640. While the average value of the decrease in menstrual pain after being given dark chocolate was 3.00 with a standard deviation (SD) value of 0.743. Statistical test results show a P value of 0.014 which means that there is an effect of decreasing menstrual pain before and after being given dark chocolate to young women in Alue Padee Village, Southwest Aceh Regency in 2021. It is recommended that young women during menstruation can do pain reduction therapy with dark chocolate.

Keywords : *Dark Chocolate*, *Menstruation Pain*, *Teenage Girls*

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan pendarahan secara periodic disertai pelepasan endometrium setelah siklus ovulasi yang dipengaruhi oleh hormone reproduksi dimulai 14 hari setelah ovulasi (Annathayakeishka 2019). Masa siklus

menstruasi seseorang sering kali disertai gangguan dan ketidaknyamanan fisik seperti kram, nyeri yang disebut dengan dismenore (Olvia 2013).

Dismenorea primer (disebut juga dismenorea idiopatik, esensial, intrinsik) yang

merupakan nyeri menstruasi tanpa kelainan organ reproduksi (tanpa kelainan ginekologik) yang memiliki banyak faktor penyebab. gejala yang muncul berupa serangan ringan, kram pada bagian tengah, bersifat spasmodik yang dapat menyebar ke punggung atau paha bagian dalam. Umumnya ketidaknyamanan muncul 1-2 hari sebelum menstruasi. Namun nyeri paling hebat muncul pada hari pertama menstruasi. Dismenorea kerap disertai efek seperti muntah, diare, sakit kepala, nyeri kaki, dan sinkop (Khairunnisa et al. 2018)

Dismenorea dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti usia yang muda, indeks massa tubuh yang rendah (BMI), merokok, menarche dini, aliran menstruasi berkepanjangan, infeksi panggul, sterilisasi, pengaruh genetik, riwayat pelecehan seksual, asupan kafein yang tinggi, dan konsumsi sarapan. Beberapa faktor lain yang dapat menyebabkan dismenorea primer adalah faktor miometrium, aliran darah uterus, prostaglandin, esterogen dan progesteron, oksitosin dan vasopresin, saraf rahim, faktor serviks dan faktor psikologi (Amrogo, 2011)

Dismenore atau nyeri haid biasanya terjadi di daerah perut bagian bawah, pinggang, bahkan punggung bisa juga berupa kram perut bagian bawah yang menjalar ke punggung atau kaki dan biasanya disertai gejala gastrointestinal dan neurologis seperti kelemahan. Permasalahan dismenore adalah permasalahan yang sering dikeluhkan saat wanita datang ke dokter atau tenaga kesehatan yang berkaitan dengan haid. Kondisi ini akan bertambah parah apabila disertai dengan kondisi psikis yang tidak stabil. Terlebih lagi di kalangan wanita yang bekerja dan harus tetap masuk kerja dalam kondisi kesakitan (Arfailasufandi dan Andiarna, 2018)

Penyebab dismenore bermacam-macam, bisa karena penyakit (radang panggul), endometriosis, tumor atau kelainan uterus, stres atau cemas yang berlebihan, bisa juga karena ketidakseimbangan hormonal dan tidak ada hubungannya dengan organ reproduksi. Faktor-faktor yang menyebabkan dismenore primer antara lain faktor kejiwaan yang secara emosional tidak stabil yang terjadi pada gadis remaja apabila tidak mendapat penerangan yang

baik tentang proses haid, berkaitan juga dengan adanya peningkatan hormon prostaglandin yang bisa meningkatkan kontraksi miometrium dan mampu mempersempit pembuluh darah, sehingga terjadi kontraksi otot-otot rahim (Deswita, 2016)

Penanganan atau pengobatan dismenorea ini cukup bervariasi mulai dari cara sederhana dengan menggunakan kompres air hangat di bagian perut, menggunakan obat-obatan analgesik, cara lain yang dapat dilakukan adalah dengan obat-obatan hormonal, obat-obatan nonsteroid anti prostaglandin sesuai dengan resep dokter. Dismenorea juga dapat dikurangi atau dicegah dengan olahraga teratur, istirahat yang cukup, meningkatkan konsumsi vitamin E, vitamin B6, atau minyak ikan, dan menghindari konsumsi alkohol, kopi, makanan berlemak, es krim, dan juga coklat karena dapat meningkatkan kadar esterogen yang nantinya dapat memicu lepasnya prostaglandin (Khairunnisa, 2018)

Coklat merupakan produk pangan hasil olahan derivat biji kakao yang berasal tanaman kakao atau *Theobroma cacao*. Coklat merupakan produk pangan olahan yang bahan terdiri campuran kombinasi dari pasta coklat (chocolate liquor), gula, lemak kakao dan beberapa jenis bahan tambahan cita rasa. Biji kakao memiliki rasa sepat dan rasa pahit yang khas karena disebabkan oleh polifenol. Coklat hitam kandungan biji kakao lebih banyak jika dibandingkan dengan jenis coklat lainnya, hal tersebut yang mengakibatkan coklat hitam kaya akan senyawa polifenol yang berkontribusi besar memberikan rasa pahit dan warna hitam pekat pada coklat hitam. Coklat hitam adalah pilihan terbaik untuk manfaat kesehatan (Anurogo, 2015)

Angka kejadian dismenorhea di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami dismenorhea. Di Amerika angka prosentasenya sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72%. Sementara di Indonesia angkanya diperkirakan 55% perempuan usia produktif yang tersiksa oleh dismenorhea. Walaupun pada umumnya rasa nyeri ini tidak berbahaya, namun seringkali dirasa mengganggu bagi perempuan yang

mengalaminya. Derajat nyeri dan kadar gangguan tentu tidak sama untuk setiapenderitanya. Sedangkan di Indonesia angka kejadian dismenorhea sebesar 64.25 % yang terdiri dari 54,89% dismenorhea primer dan 9,36 % dismenorhea sekunder. Di Surabaya di dapatkan 1,07% sampai 1,31 % dari jumlah penderita dismenorhea datang kebagian kebidanan (Nur Asih, 2020)

Hasil observasi awal yang dilakukan oleh peneliti kepada 10 remaja putri di desa alue padee diantaranya ketika mengalami menstruasi mereka merasakan nyeri menstruasi yang dapat mengganggu kenyamanan dan dalam kegiatan lainnya sehingga untuk mengurangi nyeri menstruasi dengan mengkonsumsi obat penghilang nyeri dan melakukan beberapa penanganan dengan beberapa cara diantaranya menggunakan minyak kayu putih, minum air hangat, dan dengan mengatur posisi dengan senyaman nya seperti telungkup atau membiarkan nyeri tersebut hilang dengan sendirinya tanpa melakukan kegiatan apapun . remaja remaja belum pernah mencoba mengkonsumsi dark chocolate untuk mengurangi nyeri menstruasi.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Paengaruh Pemberian *Dark Chocolate* Terhadap Skala Nyeri Menstruasi Pada remaja putri di Desa Alue Pade Kecamatan Kuala Batee kabupaten Aceh Barat Daya.

METODE

Desain penelitian ini menggunakan eksperimen semu (*quasi experimen*) dengan rancangan penelitian adalah *one group pre-post tes design*, terdapat pretest sebelum diberikan dark chocolate dan possttest setelah diberikan dark chocolate. Desain ini melibatkan satu kelompok yang diberi pre-test (Q1), diberi treatment (X) dan diberi post-test (Q2). Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri Desa Alue Pade Kecamatan Kuala Batee Kabupaten Aceh Barat Daya sebanyak 80 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *accidental Sampling* sebanyak 30 orang. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan pemberian *dark chocolate*

selama 7 hari pada remaja yang mengalami nyeri menstruasi. Tempat penelitian di desa Alue Pade Kecamatan Kuala Batee Kabupaten Aceh Barat Daya pada tanggal 22 Maret sampai dengan 04 April 2021 Data dianalisis dengan uji statistik *Paired T test*.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Demografi Remaja Putri Di Desa Alue Padee.

Jenis	Kategori	f	%
Umur Responden	Remaja Awal	5	16,7
	Remaja Akhir	25	83,3
Rasa tidak nyaman seperti mengalami nyeri saat menstruasi	Ya	17	56,7
	Tidak	13	43,3
Riwayat keluarga dengan nyeri saat menstruasi	Ya	16	53,3
	Tidak	14	46,7
Tindakan anda saat mengalami nyeri menstruasi	Ya	18	60
	Tidak	12	40
Nyeri saat menstruasi (<i>Dismenorhe</i>) mengganggu aktivitas sehari-hari	Ya	18	60
	Tidak	12	40

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa responden dengan remaja akhir lebih banyak sebesar 83,3%, responden dengan rasa tidak nyaman saat menstruasi lebih banyak sebesar 56,7%, responden yang tidak memiliki riwayat nyeri menstruasilebih banyak yaitu sebesar 53,3%, responden dengan dibiarkan nyeri selama menstruasi lebih banyak sebesar 60%.

Uji Normalitas

Uji normalitas sebaran dimaksudkan untuk mengetahui apakah dalam variable yang diteliti berdistribusi normal atau tidak. Hal ini berarti bahwa uji normalitas yang diperlukan untuk menjawab pertanyaan apakah syarat sampel yang *reperesentatif* terpenuhi atau tidak. Sehingga hasil penelitian dapat di generalisasikan pada populasi. Uji normalitas sebaran ini menggunakan teknik *Kolomogrov Smirnov Test* yang dikatakan normal jika $P >$

0,05. Hasil uji normalitas sebaran terhadap kedua variable akan dijelaskan sebagai berikut:

1. Hasil uji normalitas sebaran variabel skala nyeri menstruasi sebelum diberikan dark chocolate untuk nilai K-SZ ialah 1,688, dengan $P = 0,066$ termasuk kategori normal.
2. Hasil uji normalitas sebaran variabel skala nyeri menstruasi setelah diberikan dark chocolate untuk nilai K-SZ ialah 1,278, dengan $P = 0,076$ termasuk kategori normal.

Hasil uji normalitas kedua variable yaitu skala nyeri menstruasi sebelum dan setelah diberikan dark chocolate dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 2. Sebaran Normalitas Kedua Variabel Penelitian

Variabel	K-Sz	P	Keterangan
skala nyeri menstruasi sebelum diberikan dark chocolate	1,688	0,066	Normal
skala nyeri menstruasi setelah diberikan dark chocolate	1,278	0,076	Normal

Berdasarkan hasil pengolahan data untuk pengkategorian skala nyeri menstruasi sebelum diberikan dark chocolate dengan 30 responden. Maka di kategorikan tidak nyeri jika 0, nyeri ringan jika 1-3, nyeri sedang jika 4-6, nyeri berat jika 7-9, dan nyeri hebat jika 10.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Menstruasi Sebelum Diberikan Dark Chocolate

Skala Nyeri Menstruasi	f	%
Nyeri Ringan	5	16,7
Nyeri Sedang	25	83,3

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari 30 responden menunjukkan 25 responden (83,3%) mengalami nyeri sedang dan 5 responden (16,7%) mengalami nyeri ringan sebelum diberikan dark chocolate pada remaja

putri di Desa Alue Padee Kecamatan Kuala Batee Kabupaten Aceh Barat Daya.

Berdasarkan hasil pengolahan data untuk pengkategorian skala nyeri menstruasi setelah diberikan dark chocolate dengan 30 responden. Maka di kategorikan tidak nyeri jika 0, nyeri ringan jika 1-3, nyeri sedang jika 4-6, nyeri berat jika 7-9, dan nyeri hebat jika 10.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Menstruasi Setelah Diberikan Dark Chocolate

Skala Nyeri Menstruasi	f	%
Nyeri Ringan	22	73,3
Nyeri Sedang	8	26,7

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa dari 30 responden menunjukkan 22 responden (73,3%) mengalami nyeri ringan dan 8 responden (26,7%) mengalami nyeri sedang setelah diberikan dark chocolate pada remaja putri di Desa Alue Padee Kecamatan Kuala Batee Kabupaten Aceh Barat Daya Tahun 2021.

Tabel 5. Pengaruh Skala Nyeri Menstruasi Sebelum dan Setelah Diberikan Dark Chocolate

Variabel	N	Mean	SD	P value
Skala nyeri menstruasi sebelum diberikan dark chocolate	30	4,07	0,640	0,014
Skala nyeri menstruasi setelah diberikan dark chocolate	30	3,00	0,743	

Tabel 5 memperlihatkan bahwa rata-rata skala nyeri menstruasi sebelum diberikan dark chocolate yaitu 4,07 dengan nilai standar deviasi (SD) sebesar 0,640. Sedangkan nilai rata-rata skala nyeri menstruasi setelah diberikan dark chocolate yaitu 3,00 dengan nilai standar deviasi (SD) sebesar 0,743. Hasil uji statistik memperlihatkan nilai P value 0,014 yang artinya ada pengaruh skala nyeri menstruasi sebelum dan setelah diberikan dark chocolate pada remaja putri di Desa Alue Padee Kecamatan Kuala Batee Kabupaten Aceh Barat Daya.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil univariat diketahui bahwa dari 30 responden menunjukkan 25 responden (83,3%) mengalami nyeri sedang dan 5 responden (16,7%) mengalami nyeri ringan sebelum diberikan dark chocolate pada remaja putri di Desa Alue Padee Kecamatan Kuala Batee Kabupaten Aceh Barat Daya Tahun 2021. Sedangkan dari 30 responden menunjukkan 22 responden (73,3%) mengalami nyeri ringan dan 8 responden (26,7%) mengalami nyeri sedang setelah diberikan dark chocolate pada remaja putri di Desa Alue Padee Kecamatan Kuala Batee Kabupaten Aceh Barat Daya Tahun 2021.

Berdasarkan hasil uji T paired diketahui bahwa rata-rata nyeri menstruasi sebelum diberikan dark chocolate yaitu 4,07 dengan nilai standar deviasi (SD) sebesar 0,640. Sedangkan nilai rata-rata skala nyeri menstruasi setelah diberikan dark chocolate yaitu 3,00 dengan nilai standar deviasi (SD) sebesar 0,743. Hasil uji statistik memperlihatkan nilai P value 0,014 yang artinya ada pengaruh skala nyeri menstruasi sebelum dan setelah diberikan dark chocolate pada remaja putri di Desa Alue Padee Kecamatan Kuala Batee Kabupaten Aceh Barat Daya Tahun 2021.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Siti Nur (2020) tentang Pengaruh Dark Chocolate Terhadap Pengurangan Nyeri Haid Pada Remaja di SMA Lampung. Hasil penelitian menggunakan uji T-test yaitu *paired simple T-test* karena berdistribusi normal. Hasil penelitian menunjukkan Rata-rata nyeri haid sebelum diberikan Terapi *dark chocolate* adalah 5,53 dengan standar deviasi 0,507. Rata-rata nyeri haid setelah diberikan Terapi *dark chocolate* adalah 3,5 dengan standar deviasi 0,572 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh intensitas nyeri sebelum terapi *dark chocolate* dengan nyeri setelah terapi *dark chocolate* dimana didapatkan $p\text{-value} = 0,000 (< \alpha 0,05)$ yang berarti ada pengaruh terapi *dark chocolate* dengan skala nyeri haid di SMA Tri Sukses Natar Kabupaten Lampung Selatan (Siti 2020).

Hasil penelitian diatas sesuai dengan teori yang menyebutkan bahwa rasa nyeri pada *dismenorrhea* primer disebabkan oleh pelepasan

prostaglandin F2 *alpha* yang berlebihan dari sel-sel endometrium uterus. Nyeri *dismenorrhea* primer terjadi akibat pengeluaran prostaglandin di cairan menstruasi yang mengakibatkan kontraksi uterus dan nyeri. Kadar prostaglandin yang meningkat selama fase luteal dan menstruasi menyebabkan kontraksi uterus. Peningkatan prostaglandin tiga kali lipat di endometrium terjadi dari fase folikuler ke fase luteal, dengan peningkatan lebih lanjut terjadi selama menstruasi. Peningkatan prostaglandin diikuti dengan penurunan progesteron pada akhir fase luteal pada miometrium yang meningkat dan kontraksi uterus yang berlebihan (Olivia, 2013).

Dark chocolate mengandung banyak zat gizi yang dapat menurunkan nyeri pada saat *dismenorrhea* primer. Terutama zat gizi seperti mineral, karena gizi mengandung banyak manfaat khususnya untuk responden yang *dismenorrhea* primer. Selain itu, kandungan *dark chocolate* seperti magnesium merupakan mineral keempat di dalam tubuh dan *dark chocolate* itu sendiri dapat memperbaiki mood seseorang (Deswita 2016)

Magnesium berfungsi dalam membantu relaksasi otot dan sebagai penenang alamiah sehingga magnesium dapat meringankan *dismenorrhea* atau nyeri saat menstruasi. Sumber magnesium terutama terdapat di dalam *dark chocolate*. Dark chocolate berupaya mencetuskan reaksi positif terhadap kimia otak dan diketahui dapat memperbaiki mood. Selain itu, *dark chocolate* juga mengandung beberapa zat gizi yang sangat dibutuhkan pada saat menstruasi, zat gizi yang dapat meringankan nyeri terutama dari golongan vitamin dan mineral (Handrawan 2016)

Cokelat merupakan salah satu produk makanan olahan yang terdiri dari campuran pasta cokelat (*chocolate liquor*), lemak kakao, gula, dan beberapa macam bahan tambahan perasa. Kandungan *polifenol* memberikan rasa sepat dan pahit pada biji kakao. Kandungan kakao cokelat hitam lebih banyak bila dibandingkan dengan beberapa jenis cokelat yang lain, sehingga kandungan senyawa polifenol cokelat hitam lebih banyak yang berkontribusi dalam rasa pahit serta warna hitam

pekat. Cokelat hitam merupakan pilihan utama bagi segi kesehatan. Manfaat coklat bagi tubuh, diantaranya melepas *neurotransmitter* sehingga meningkatkan suasana hati dan kaya antioksidan. Selain itu, coklat mengandung mineral dan vitamin, serta menstimulasi otak untuk melepaskan hormon *endorphin*. (Amrogo 2011) Coklat mengandung tembaga yang digunakan di dalam tubuh untuk mensintesis *kolagen* dan *neurotransmitter*, yaitu *endorphin*. *Endorphin* merupakan substansi yang dikeluarkan oleh tubuh yang berfungsi menghambat impuls nyeri. Hormon *endorphin* akan menjadi analgesik alami dan penenang alami sehingga mampu menurunkan intensitas nyeri seperti pada nyeri haid (Olvia 2013)

Berdasarkan hasil penelitian, asumsi peneliti bahwa adanya perbedaan sebelum dan sesudah diberikan dark chocolate terhadap skala nyeri menstruasi pada remaja putri. Hal ini disebabkan oleh remaja yang mengalami nyeri menstruasi sebagian besar berusia 19-22 tahun sebesar 83,3% karena hormon prostaglandin yang berlebihan sehingga meningkatkan amplitude dan frekuensi uterus yang dapat menyebabkan nyeri ketika menstruasi maka dari itu usia mempengaruhi kesehatan remaja pada saat menstruasi. Adapun riwayat menstruasi remaja adalah remaja yang sering mengalami ketidaknyamanan fisik atau merasa tersiksa saat menjelang ataupun saat menstruasi sebesar 56,7% dan remaja juga terasa terganggu untuk melakkan aktivitas sehari-hari seperti kuliah sebesar 60% sehingga remaja putri mengkonsumsi obat penghilang rasa sakit. Sedangkan jika dilihat dari riwayat keluarga yang memiliki rasa nyeri ketika menstruasi sebesar 53,3% menurunkan resiko nyeri kepada anak ketika menstruasi. pemberian *dark chocolate* ada penurunan nyeri dari sedang ke tingkat ringan. hal ini dikarenakan kandungan *dark chocolate* yang dapat memberikan efek pemicu pengeluaran *endorphin*. *Endorphine* dihasilkan di otak dan sumsum tulang belakang. Pemberian *dark chocolate* batang disamping itu juga adanya hambatan implus nyeri oleh serotonin insyarat nyeri tidak dapat diteruskan menuju *cornu dorsalis*. Pemberian *dark chocolate* dapat digunakan sebagai alternatif

pilihan untuk menurunkan intensitas nyeri pada remaja yang mengalami nyeri haid.

KESIMPULAN

Hasil uji statistik memperlihatkan bahwa rata-rata nyeri menstruasi sebelum diberikan dark chocolate yaitu 4,07 dengan nilai standar deviasi (SD) sebesar 0,640. Sedangkan nilai rata-rata skala nyeri menstruasi setelah diberikan dark chocolate yaitu 3,00 dengan nilai standar deviasi (SD) sebesar 0,743. Hasil uji statistik memperlihatkan nilai P value 0,014 yang artinya ada pengaruh skala nyeri menstruasi sebelum dan setelah diberikan dark chocolate pada remaja putri di Desa Alue Padee Kecamatan Kuala Batee Kabupaten Aceh Barat Daya.

DAFTAR PUSTAKA

- Amrogo, D. *Cara Jitu Mengatasi Haid*. Yogyakarta: ANDI. 2011.
- Annathayakeishka. "Nyeri Haid." <http://forum.dudung.net/index.php?action=printpage;topic=14042.0>. Diposkan tanggal 10 Januari 2019. 2019.
- Anurogo. *Cara Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: ANDI. 2015.
- Arfailasufandi, Roiela, and Funsu Andiarna. "Pengaruh Pemberian Coklat Hitam Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Dismenorea Primer The Influence of Dark Chocolate to Reduce Menstrual Pain in Primary Dysmenorhea." *Journal of Health Science and Prevention* 2(April): 27–35. 2018.
- Deswita. *Kupas Tuntas Menstruasi*. Yogyakarta: Millestone. 2016.
- Handrawan. *Ilmu Kandungan*. Yogyakarta: Bina Pustaka. 2016.
- Khairunnisa, Nadhia et al. "Hubungan Pemberian Dark Chocolate Terhadap Penurunan Skala Nyeri Menstruasi (Dismenorea Primer) Yang Dipengaruhi Dengan Kondisi Stres Pada Mahasiswi Kedokteran Universitas Lampung The Correlation of Dark Chocolate on Decreasing Pain Scale from Primary D." 7(12): 81–89. 2018
- Nur Asih. "Pengaruh Dark Chocolate Terhadap Pengurangan Nyeri Haid Pada Remaja." In *Jurnal Kebidanan*, Lampung Selatan: Universitas Malahayati. 2020.
- Olvia, F. *Mengatasi Gangguan Haid*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo. 2013.
- Siti. "Pengaruh Dark Chocolate Terhadap Pengurangan Nyeri Haid Pada Remaja Di SMA Lampung." In *Jurnal Keperawatan*, Lampung: Universitas Lampung. 2020.