

SKRIPSI

PENGARUH PEMBERIAN *DARK CHOCOLATE* TERHADAP INTENSITAS NYERI DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI DI SMA MUHAMMADIYAH 1 KARANGANYAR

Di Susun Guna Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Dalam Program Studi Keperawatan
Universitas Sahid Surakarta



Disusun Oleh :

LIAN INTAN PAMUNGKAS

NIM. 2022121052

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS SAINS, TEKNOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA**

2026

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH PEMBERIAN *DARK CHOCOLATE* TERHADAP INTENSITAS NYERI DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI DI SMA MUHAMMADIYAH 1 KARANGANYAR

Diajukan Oleh :

Lian Intan Pamungkas

NIM. 2022121052

Skripsi ini telah mendapat persetujuan untuk di uji oleh tim penguji

Pembimbing I

Pembimbing II

Fajar Alam Putra, S.Kep., Ns., M.K.M
NUPTK. 7140766667130583

Ni'mah Mufidah, S.Kep., Ns., M.Kep
NUPTK. 5448771672230273

Mengetahui,

Ketua Program Studi Keperawatan



Widiyono, S. Kep., Ns., M. Kep
NUPTK. 2734767668130322

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH PEMBERIAN *DARK CHOCOLATE* TERHADAP INTENSITAS NYERI DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI DI SMA MUHAMMADIYAH 1 KARANGANYAR

Di Susun Oleh :

Lian Intan Pamungkas
NIM. 2022121052

Tugas Akhir ini telah diterima dan disahkan oleh dosen penguji Tugas Akhir
Program Studi Keperawatan, Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan
Universitas Sahid Surakarta

Pada: 6 Juli 2026

Dewan Penguji:

1. Fajar Alam Putra, S.Kep., Ns., M.K.M
NUPTK. 7140766667130583

2. Ni'mah Mufidah, S.Kep., Ns., M.Kep
NUPTK. 5448771672230273

3. Atik Aryani, S.Kep., Ns., M.Kep
NUPTK. 2445765666230202



Mengetahui,

Ketua

Program Studi Keperawatan

Dekan

Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan



Widiyono, S.Kep., Ns., M.Kep
NUPTK. 2734767668130322



Apt. Ahwan, S.Farm., M.Sc
NUPTK. 2158762663130163

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Saya mahasiswa Program Studi Keperawatan, Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta, yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Lian Intan Pamungkas

NIM : 2022121052

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi, dengan judul: “PENGARUH PEMBERIAN *DARK CHOCOLATE* TERHADAP INTENSITAS NYERI DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI DI SMA MUHAMMADIYAH 1 KARANGANYAR” adalah benar-benar karya yang saya susun sendiri. Apabila kemudian terbukti bahwa saya ternyata melakukan tindakan menyalin atau meniru tulisan/karya orang lain seolah-olah hasil pemikiran saya sendiri, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku di Universitas termasuk pencabutan gelar yang telah saya peroleh.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila dikemudian hari terbukti melakukan kebohongan maka saya sanggup menanggung segala konsekuensinya.

Surakarta, 6 Juli 2026

Yang menyatakan,



Lian Intan Pamungkas

NIM 2022121052

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai Civitas Akademi Universitas Sahid Surakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	: Lian Intan Pamungkas
NIM	: 2022121052
Perogram Studi	: Keperawatan
Fakultas	: Sains, Teknologi dan Kesehatan
Jenis Karya	: Skripsi

Demi ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Sahid Surakarta Hak Bebas Noneklusif (*Non-Exclusive Royalty Free Right*) atas skripsi saya yang berjudul : “Pengaruh Pemberian *Dark chocolate* Terhadap Intensitas Nyeri Dismenorea pada Remaja Putri di Sma Muhammadiyah 1 Karanganyar” beserta instrument / desain / perangkat (jika ada). Berhak menyimpan, mengalih bentuk, mengalih media, mengolah dalam bentuk pangkalan (*data database*), merawat serta mempublikasi karya ilmiah saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis (*autor*) dan pembimbing sebagai (*co autor*) atau pencipta dan juga Pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya secara sadar tanpa paksaan dari pihak manapun.

Dibuat di : Surakarta, 6 Juli 2026

Yang Membuat Pernyataan



Lian Intan Pamungkas

NIM : 2022121052

MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya. Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebajikan) yang diusahakannya dan terhadapnya ada (pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuatnya.”

(Q.S. Al-Baqarah: 286)

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.”

(QS. Al-Insyirah: 5-6)

“Life can be heavy, especially if you try to carry it all at once. Part of growing up and moving into new chapters of your life is about catch and release.”

(Taylor Swift)

PERSEMBAHAN

Tiada lembar skripsi yang paling indah dalam laporan skripsi ini kecuali lembar persembahan. Bismillahirrahmanirrahim skripsi ini penulis persembahkan untuk:

1. Allah SWT karena dengan karunia dan kehendak-Nya telah memberikan kemudahan dan kelancaran sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan tepat waktu.
2. Kedua orang tua tersayang, Bapak Giyono dan Ibu Sri Narni. Terima kasih penulis ucapkan atas segala pengorbanan dan ketulusan yang diberikan. Meskipun bapak dan ibu tidak sempat merasakan pendidikan dibangku perkuliahan, namun selalu senantiasa memberikan yang terbaik, tak kenal letih, mendoakan, mengusahakan, memberikan dukungan baik secara moral maupun finansial. Semoga dengan adanya skripsi ini dapat membuat bapak dan ibu bangga karena telah berhasil menjadikan anak bungsunya menyandang gelar sarjana seperti yang diharapkan. Besar harapan penulis semoga bapak dan ibu senantiasa diberikan kesehatan, umur yang panjang, serta dapat menyaksikan keberhasilan-keberhasilan lain yang akan penulis raih di masa yang akan datang.
3. Kakak penulis, Kuntoro Dedid Kurniawan, beserta kakak ipar Widyawati Puteri Utami, yang selalu memberikan dukungan, bantuan dan semangat selama penulis menempuh pendidikan. Penulis tidak tahu lagi bagaimana harus mengungkapkan rasa terima kasih yang begitu besar kepada kalian yang selalu hadir dan mendukung saya dalam setiap proses perkuliahan.
4. Keluarga besar penulis dan sepupu-sepupu tercinta. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis. Terima kasih atas doa, dukungan, canda, perhatian, dan kebersamaan yang selalu menguatkan penulis dalam menghadapi setiap proses hingga akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Kepada dosen pembimbing, Bapak Fajar Alam Putra, S.Kep., Ns., M.K.M dan Ibu Ni'mah Mufidah, S.Kep., Ns., M.Kep, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala bimbingan, dukungan, serta arahan

yang telah diberikan selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih karena senantiasa memberikan motivasi dan keyakinan kepada penulis di tengah berbagai keraguan dan kesulitan yang dihadapi selama proses penyelesaian skripsi. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada seluruh dosen yang telah sabar memberikan ilmu, arahan, dan motivasi selama penulis menempuh pendidikan.

6. Sahabat tercinta, Nastiti Ayu Utami. Terima kasih telah menjadi tempat terbaik bagi penulis untuk berbagi cerita, keluh, dan kesah. Terima kasih atas segala semangat, doa, dukungan, dan kepercayaan yang selalu diberikan kepada penulis dalam setiap proses kehidupan. Terima kasih juga kepada Cantika Enggar Budiarni dan Azizah Malika Salsabilah atas doa, dukungan, perhatian, dan semangat yang selalu diberikan kepada penulis. Meskipun terpisah oleh jarak, kebaikan, kepedulian, dan semangat yang kalian berikan menjadi penguat bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Teman seperjuangan, Yunita Rohas Permatasari, Sinta Nurul Latifa, dan Laras Oktaviani. Terima kasih sudah menemani penulis selama masa perkuliahan. Mengambil banyak peran penting dibalik layar, kebersamaan dalam perjuangan dan tidak pernah mengeluh ketika direpotkan. Semoga sama-sama dilancarkan sampai akhir perjuangan.
8. Teman-teman A28, yang selalu memberikan dukungan dan motivasi sejak semester satu perkuliahan hingga akhirnya bisa lulus bersama-sama.
9. *Last but not least, I wanna thank me. I wanna thank for my self* yang telah mampu kuat berjuang dan bertahan sampai detik ini. Dengan adanya skripsi ini, telah berhasil membuktikan bahwa kamu bisa menyandang gelar S.Kep tepat waktu dan menjadi tekad maupun acuan untuk terus melakukan hal membanggakan lainnya. Bagaimanapun kehidupanmu selanjutnya, hargai dirimu, rayakan dirimu, berbahagialah atas segala proses yang berhasil dilalui untuk masa depan yang lebih baik dan cerah. Bismillah untuk memulai petualangan selanjutnya untuk menjemput kesuksesan yang diridhoi oleh Allah SWT.

PRAKATA

Puji syukur dipanjatkan kehadirat Allah SWT dengan Rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Penyusunan skripsi ini dengan mengambil judul “Pengaruh Pemberian *Dark chocolate* Terhadap Intensitas Nyeri Dismenorea pada Remaja Putri di SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh kelulusan Sarjana Keperawatan Universitas Sahid Surakarta.

Tidak lupa penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak atas arahan, bimbingan, sehingga penyusunan skripsi ini dapat selesai, oleh karena itu disampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Dr. Sri Huning Anwariningsih, S. T., M. Kom, selaku Rektor Universitas Sahid Surakarta, yang telah memberikan kesempatan untuk studi di Universitas Sahid Surakarta.
2. Ibu apt. Reni Ariastuti, M.Sc, selaku Wakil Rektor Bidang Akademik, Kemahasiswaan, Alumni, dan Kerja Sama Universitas Sahid Surakarta yang telah memberikan arahan, dukungan, serta pelayanan akademik selama penulis menjalani masa studi.
3. Ibu Dr. Anniez Rachmawati Mussfilah, M.Psi., Psikolog, selaku Wakil Rektor Bidang Sumber Daya, Keuangan dan Pengembangan Universitas Sahid Surakarta, yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada penulis untuk menempuh pendidikan serta menyelesaikan studi.
4. Bapak Apt. Ahwan, S. Farm., M.Sc, selaku Dekan Fakultas Sains, Teknologi, dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta, yang telah memberikan kesempatan dan dukungan kepada penulis dalam menempuh pendidikan.
5. Bapak Widiyono, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku ketua Program Studi Keperawatan Universitas Sahid Surakarta, yang telah menyetujui skripsi ini.
6. Bapak Fajar Alam Putra, S.Kep., Ns., M.K.M, selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan petunjuk sehingga penulis dapat

menyelesaikan skripsi ini, serta arahan selama proses penyusunan skripsi ini berlangsung.

7. Ibu Ni'mah Mufidah, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan petunjuk sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, serta arahan selama proses penyusunan skripsi ini berlangsung.
8. Ibu Atik Aryani, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan evaluasi, masukan, serta saran yang bermanfaat dalam penyempurnaan skripsi ini.
9. Dosen Program Studi Keperawatan Universitas Sahid Surakarta yang memberikan ilmu yang bermanfaat kepada penulis selama menjalani pendidikan.
10. Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini mempunyai banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna, oleh karena itu saran dan kritik yang bersifat membangun sangat diharapkan dari semua pihak untuk kesempurnaan penulisan berikutnya.

Selanjutnya peneliti mengharapkan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Surakarta, 06 Juli 2026

Penulis



Lian Intan Pamungkas

2022121052

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
SKRIPSI.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iv
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN.....	v
PRAKATA.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
INTISARI.....	xiv
ABSTRACT.....	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II.....	10
TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Tinjauan Teori.....	10
B. Kerangka Teori.....	34
C. Kerangka Konsep	35
D. Hipotesis.....	35
BAB III	36

METODE PENELITIAN.....	36
A. Desain Penelitian.....	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian	36
C. Populasi dan Sampel	37
D. Variabel Penelitian	38
E. Definisi Operasional.....	39
G. Instrumen Penelitian.....	40
H. Uji Validitas dan Reliabilitas	42
I. Metode Pengumpulan Data	43
J. Metode Pengolahan dan Analisa Data	45
K. Jalannya Penelitian.....	49
L. Etika Penelitian	53
BAB IV	54
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	54
A. Hasil Penelitian	54
B. Pembahasan.....	61
C. Keterbatasan Penelitian.....	77
BAB V.....	79
SIMPULAN DAN SARAN.....	79
A. Simpulan	79
B. Saran.....	79
DAFTAR PUSTAKA	78
LAMPIRAN	

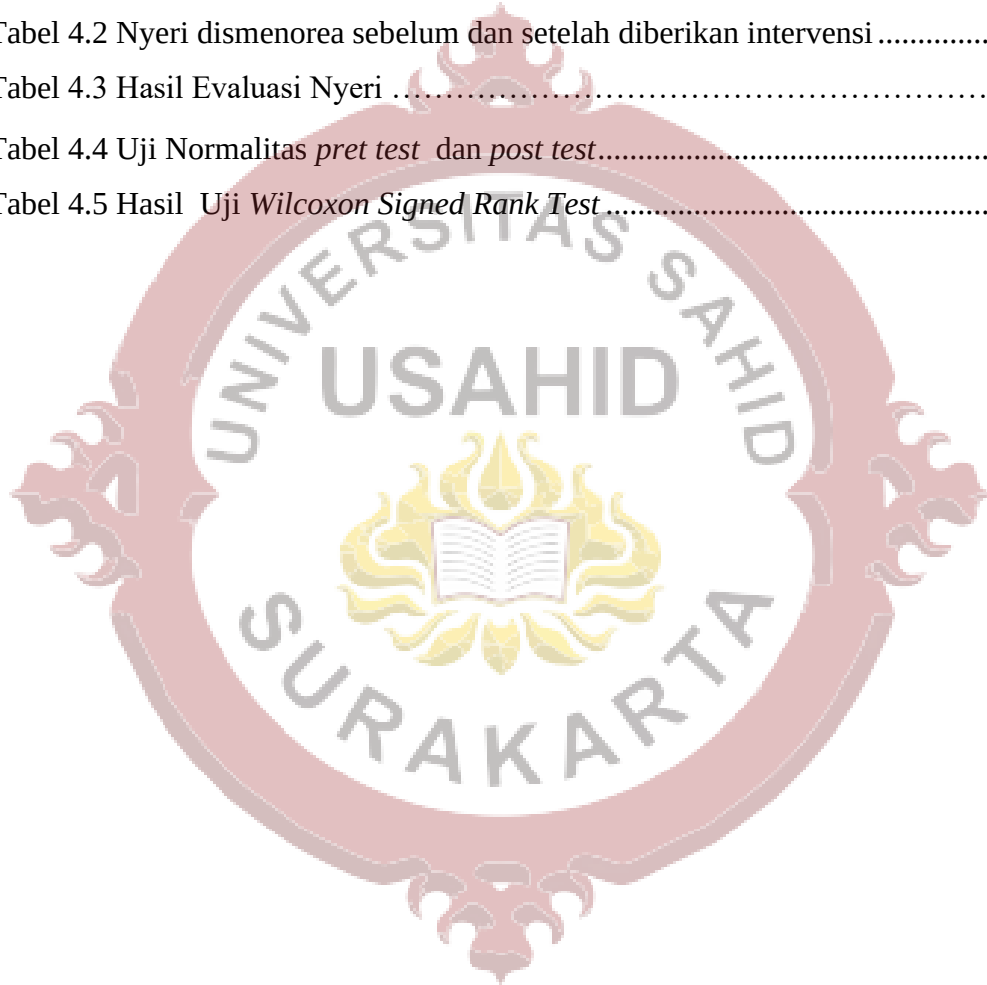
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 <i>Verbal Descriptor Scale</i>	25
Gambar 2. 2 <i>Numerical Rating Scale</i>	26
Gambar 2. 3 <i>Visual Analog Scale</i>	27
Gambar 2. 4 <i>Wong-Baker Pain Scale</i>	29
Gambar 2. 5 Kerangka Teori	34
Gambar 2. 6 Kerangka Konsep	35



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	8
Tabel 3.1 Definisi Operasional	39
Tabel 3.2 Kategori Dismenorea	42
Tabel 4.1 Karakteristik Responden	56
Tabel 4.2 Nyeri dismenorea sebelum dan setelah diberikan intervensi	58
Tabel 4.3 Hasil Evaluasi Nyeri	58
Tabel 4.4 Uji Normalitas <i>pret test</i> dan <i>post test</i>	59
Tabel 4.5 Hasil Uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i>	60



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Formulir Pengajuan Judul Skripsi
- Lampiran 2. SK Pengajuan Dosen pembimbing
- Lampiran 3. Surat Permohonan Studi Pendahuluan
- Lampiran 4. Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 5. Jadwal Penelitian
- Lampiran 6. Lembar *Information For Consent*
- Lampiran 7. Lembar *Informed Conccent*
- Lampiran 8. Kuesioner Pengukuran Skala Nyeri
- Lampiran 9. Lembar Observasi
- Lampiran 10. Standar Operasional Prosedur
- Lampiran 11. Lampiran *Dark chocolate*
- Lampiran 12. Penjelasan Dismenorea dan Kesehatan Menstruasi
- Lampiran 13. Surat Permohonan Seminar Proposal
- Lampiran 14. SK Ujian Proposal
- Lampiran 15. Surat Izin Permohonan *Ethical Clereance*
- Lampiran 16. Surat *Ethical Clearance*
- Lampiran 17. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 18. Surat Selesai Penelitian
- Lampiran 19. Data Karakteristik Responden
- Lampiran 20. Hasil Uji Statistik
- Lampiran 21. Dokumentasi Penelitian

INTISARI

PENGARUH PEMBERIAN *DARK CHOCOLATE* TERHADAP INTENSITAS NYERI DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI DI SMA MUHAMMADIYAH 1 KARANGANYAR

Lian Intan Pamungkas¹⁾, Ni'mah Mufidah²⁾, Fajar Alam Putra³⁾

Latar Belakang: Dismenoreia merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang sering dialami oleh remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, konsentrasi belajar, serta menurunkan kualitas hidup. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri dismenoreia adalah mengonsumsi *dark chocolate*. Kandungan magnesium, flavonoid, dan theobromine pada *dark chocolate* dapat membantu relaksasi otot uterus, meningkatkan aliran darah, serta mengurangi kontraksi rahim yang menyebabkan nyeri menstruasi.

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh pemberian *dark chocolate* terhadap intensitas nyeri dismenoreia pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *pre-experimental one group pretest-posttest* design. Populasi penelitian adalah seluruh remaja putri yang mengikuti ekstrakurikuler PMR dan mengalami dismenoreia di SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar. Sampel penelitian berjumlah 30 responden yang diperoleh menggunakan teknik total sampling. Instrumen penelitian menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) untuk mengukur intensitas nyeri dismenoreia. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata intensitas nyeri dismenoreia sebelum pemberian *dark chocolate* sebesar $5,70 \pm 1,26$ dan sesudah pemberian *dark chocolate* sebesar $3,10 \pm 1,18$. Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,001$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian *dark chocolate* berpengaruh signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri dismenoreia pada remaja putri.

Kesimpulan: Terdapat pengaruh pemberian *dark chocolate* terhadap penurunan intensitas nyeri dismenoreia pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar.

Kata kunci: *dark chocolate*, dismenoreia, intensitas nyeri, remaja putri

¹⁾Mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Sahid Surakarta

²⁾Dosen Program Pendidikan Profesi Ners Universitas Sahid Surakarta

³⁾Dosen Program Studi Keperawatan Universitas Sahid Surakarta

ABSTRACT

THE EFFECT OF DARK CHOCOLATE CONSUMPTION ON DYSMENORRHEA PAIN INTENSITY AMONG ADOLESCENT GIRLS AT SMA MUHAMMADIYAH 1 KARANGANYAR

Lian Intan Pamungkas¹⁾, Ni'mah Mufidah²⁾, Fajar Alam Putra³⁾

Nursing Department, Faculty of Science, Technology, and Health
Sahid Surakarta University

Background: Dysmenorrhea is a reproductive health issue frequently experienced by adolescent girls; it can disrupt daily activities and academic concentration, as well as reduce quality of life. One non-pharmacological measure to alleviate dysmenorrhea pain is the consumption of dark chocolate. The magnesium, flavonoid, and theobromine content in dark chocolate can help relax uterine muscles, improve blood flow, and reduce the uterine contractions that cause menstrual pain.

Objectives: To determine the effect of dark chocolate consumption on dysmenorrhea pain intensity among adolescent girls at SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar.

Method: This study employed a quantitative method using a pre-experimental one-group pretest-posttest design. The study population consisted of 30 adolescent girls in Grade XI at SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar who participated in the Youth Red Cross (PMR) extracurricular activity and experienced dysmenorrhea. Total sampling was used as the sampling technique. The Numeric Rating Scale (NRS) was used to measure dysmenorrhea pain intensity. Data analysis was performed using the Wilcoxon Signed-Rank Test.

Results: The results showed that the mean dysmenorrhea pain intensity was 5.70 ± 1.26 before dark chocolate consumption and 3.10 ± 1.18 after dark chocolate consumption. The Wilcoxon Signed-Rank Test yielded a p-value of 0.001 ($p < 0.05$); thus, it can be concluded that the consumption of dark chocolate influences the reduction of dysmenorrhea pain intensity in adolescent girls.

Conclusion: Dark chocolate consumption affects the reduction of dysmenorrhea pain intensity among adolescent girls at SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar.

Keywords: Dark Chocolate, Dysmenorrhea, Pain Intensity, Adolescent Girls

-
1. Students of the Nursing Department of Sahid Surakarta University
 2. Lecturers of the Nursing Department of Sahid Surakarta University
 3. Lecturers of the Nursing Department of Sahid Surakarta University

