

DAFTAR PUSTAKA

- Agniya Wiyatagati, F., & Suprayogi, A. (2025). Variabilitas derajat dismenorea pada wanita: Peran prostaglandin. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 278–286. <https://doi.org/10.35913/jk.v12i2.593>
- Agustina, N. (2022). Skala nyeri pada anak usia sekolah dan remaja. Direktorat Jenderal Kesehatan Lanjutan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/67/skala-nyeri-pada-anak-usia-sekolah-dan-remaja
- Aisyaroh, N., Hudaya, I., & Safitri, S. (2025). Faktor yang menyebabkan dismenorea pada remaja. *Jurnal Health Sains*, 3(11), 1–8.
- Ali, F., Ismail, A. & Keris-Sen, U.D. 2022, 'Dark chocolate: An overview of its biological activity, processing, and fortification approaches', *Food Science & Nutrition*, vol. 10, no. 12, pp. 4084–4104. <https://doi.org/10.1002/fsn3.2983>
- Amborowati, W., Hidayat, R., & Nurman, M. (2022). Efektivitas antara teknik *curl up* dengan *lower abdominal strengthening* terhadap intensitas dismenorea pada mahasiswi S1 PGSD Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pahlawan. *SEHAT: Jurnal Kesehatan Terpadu*, 1(3), 30–39. <https://doi.org/10.31004/s-jkt.v1i3.9079>
- Ananda, A., Sari, R.D.P., Lusina, S.E. dan Utama, W.T. (2025) “Tatalaksana non-farmakologis pada dysmenorrhea primer (Non-Pharmacological Therapies of Primary Dysmenorrhea: A Literature Review),” *Jurnal Medula*, 15(1), hal. 147–151. <https://www.journalofmedula.com/index.php/medula/article/view/1559>.
- Anggraini, M. A., Lasiaprillianty, I. W., & Danianto, A. (2022). Diagnosis dan tata laksana dismenorea primer. *Cermin Dunia Kedokteran*. <https://cdkjournal.com/index.php/cdk/article/view/219>
- Ardianti, A.D.R. dan Suprihhartini (2024) ‘Hubungan stres dengan kejadian dismenorea primer pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang angkatan 2022’, *Medika Alkhairaat: Jurnal Penelitian Kedokteran dan Kesehatan*, 6(2). <https://doi.org/10.31970/ma.v6i2.204>.
- Arikunto, S. (2023). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* (Revisi terbaru). Jakarta: Rineka Cipta.

- Arsani, N.L.K.A., Sari, N.L.P.K.I. & Budiawan, M. (2023) 'Gambaran tingkat keparahan dismenorea pada mahasiswi', *Ganesha Medicine*, 3(2), pp. 100–113. <https://doi.org/10.23887/gm.v3i2.69333>
- Bemj, B. E. J. (2024). Hubungan tingkat stres dan status gizi. *BEMJ: Bunda Edu-Midwifery Journal*, 7, 39–47.
- Bratakusumah, S. P., Aqila, F., Wulandari, C. W., Alvianty, R. A., & Nuncandra, F. (2025). Peran aktivitas fisik terhadap kejadian dismenorea pada remaja usia 12–18 tahun: Tinjauan sistematis. *Jurnal Kesehatan*, 18(2), 194–207.
- Burhanul, A. (2020). *Metodologi penelitian kesehatan*. Global Press.
- Chaliani, S., Afrina, R. dan Kamillah, S. (2024) "Pengaruh konsumsi coklat hitam terhadap tingkat nyeri dismenore primer pada remaja putri di Pondok Pesantren Tanwiriyyah Kabupaten Cianjur Tahun 2023", *Edukasi Elita: Jurnal Inovasi Pendidikan*, 1(3), hal. 42–52. <https://doi.org/10.62383/edukasi.v1i3.174>.
- Camfield, D.A., Silber, B.Y., Scholey, A.B. dan Nolidin, K. (2020) "A randomised controlled trial of dark chocolate on mood and cognitive function", *Journal of Nutritional Biochemistry*, 84, hal. 108444. <https://doi.org/10.1016/j.jnutbio.2020.108444>.
- Carolyn, B.T., Azzahroh, P., Nuswantari, R. dan Aulya, Y. (2025) "Pengaruh pemberian dark chocolate terhadap dismenore pada remaja putri di SMA N Jakarta", *Menara Medika*, 8(1), hal. 208–217. <https://doi.org/10.31869/mm.v8i1.6636>
- de Arruda, G.T., Driusso, P., Rodrigues, J.C., de Godoy, A.G. and Avila, M.A. (2022) 'Numerical rating scale for dysmenorrhea-related pain: a clinimetric study', *Gynecological Endocrinology*, 38(8), pp. 661–665. <https://doi.org/10.1080/09513590.2022.2099831>
- Ernawati, & Askar, M. (2024). Efektivitas intervensi non-farmakologis dalam mengurangi nyeri haid: Studi literatur. *Media Kesehatan Politeknik Makassar*. <https://testingjurnal.poltekkes-mks.ac.id/index.php/medkes/article/view/1249>
- Fahlapi, Z. & Nurhidayati, T. (2024) 'Penerapan pemberian coklat hitam terhadap intensitas nyeri dismenore primer pada mahasiswi', *Ners Muda*, 5(2), pp. 134–140. <https://doi.org/10.26714/nm.v5i2.12809>
- Fauziah, N., Yuliyanasari, N. dan Sari, D.P. (2023) "Pengaruh konsumsi dark chocolate terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja putri", *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(2), hal. 85–92.

- Febriansyah, E., Nuha, K., & Kamal, S. (2021). Pengaruh coklat hitam terhadap intensitas nyeri dismenore primer pada mahasiswi Akademi Kebidanan Saleha Banda Aceh. *SEL Jurnal Penelitian Kesehatan*, 8(2), 96–105. <https://doi.org/10.22435/sel.v8i2.5108>
- Ferina, F., Hadianti, D.N. dan Fatimah, Y.U. (2023) ‘Dark chocolate as a non-pharmacological alternative to reduce dysmenorrhea in adolescents’, *Healthcare in Low-resource Settings*, 11(2). <https://doi.org/10.4081/hls.2023.11809>
- Firnandani, S., & Achyar, K. (2025). Effectiveness of dark chocolate in reducing dysmenorrhea pain intensity in adolescent girls: A systematic literature review. *JNKI (Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia)*, 13(1), 48–59. [https://doi.org/10.21927/jnki.2025.13\(1\).48-59](https://doi.org/10.21927/jnki.2025.13(1).48-59)
- Fitrica, A., Jasmawati, & Hakim, L. (2023). Pengaruh pilates exercise terhadap penurunan nyeri haid pada remaja. *BEMJ: Bunda Edu Midwifery Journal*, 6(2), 105–112.
- Herawati, Y., Aprianti, N.A. & Purwaningsih, R. (2023) ‘Pengaruh pemberian dark chocolate terhadap penurunan dismenorea primer pada remaja perempuan di RW 001 Kelurahan Leuwintug Kabupaten Bogor Tahun 2022’, *Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Kebidanan (JKK)*, 12(1), pp. 47–58
- Hidayat, A. A. (2022). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data* (Edisi Revisi). Jakarta: Salemba Medika.
- Hidayanti, R., Rahmawati, A., & Sutrisminah, E. (2022). Pengaruh pemberian dark chocolate terhadap penurunan tingkat dismenorea pada remaja putri. *Jurnal Maternitas Kebidanan*, 7(2), 1–11. <https://doi.org/10.34012/jumkep.v7i2.2903>
- Hikma, Y. A., Yunus, M., & Hapsari, A. (2021). Hubungan siklus menstruasi, kualitas tidur, dan status gizi terhadap dismenore primer pada remaja putri. *Sport Science and Health*, 3(8), 630–641. <https://doi.org/10.17977/um062v3i82021p630-641>
- Idealistiana, L., Nofriyana, N., & Zahra, H. (2024). Pengaruh dark chocolate terhadap dismenorea pada remaja putri di Indonesia tahun 2023. *Jurnal Keperawatan PPNI Jawa Barat*, 2(1). <https://doi.org/10.70332/jkp.v2i1.18>
- Indriastuti, A., Witriyani, W., Utomo, E. K., & Probawati, R. (2024). Pengaruh terapi kompres hangat terhadap skala nyeri dismenore pada siswi SMK Citra Medika Sragen. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(3). <https://doi.org/10.31004/jkt.v5i3.30778>

- Karubuy, M. A., Wilantika, W., & Novita, A. (2023). Hubungan siklus menstruasi, kualitas tidur dan status gizi terhadap disminore primer pada remaja putri. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 13(1). <https://doi.org/10.33221/jiki.v13i01.2729>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Kesehatan remaja*. Ayo Sehat Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Ayo Sehat Kementerian Kesehatan RI
- Khadijah. (2020). Perkembangan jiwa keagamaan pada remaja. *Jurnal Al-Taujih: Binkai Bimbingan dan Konseling Islami*, 6(1), 1–8. <https://doi.org/10.15548/atj.v6i1.1663>
- Khumayroh, R. W., & Noorratri, E. D. (2023). Penerapan teknik relaksasi nafas dalam terhadap tingkat skala dismenorea pada remaja di SMAN 2 Karanganyar. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*, 3(3), 157–170. <https://doi.org/10.55606/jikki.v3i3.2167>
- Lacroix, A. E., Gondal, H., Shumway, K. R., & Langaker, M. D. (2023). *Physiology, menarche*. In StatPearls. StatPearls Publishing. NCBI Bookshelf - Physiology, Menarche
- Lesar, I.L., Posangi, J. & Rombot, D.V. (2025) ‘Faktor yang Berhubungan dengan Disminore pada Remaja Putri: Studi Cross-Sectional di Sekolah Menengah Kejuruan di Indonesia’, *Jurnal Promotif Preventif*, 8(3), pp. 634–642. <https://journal.unpacti.ac.id/index.php/JPP/article/view/2087>
- Lestari, D., & Sari, N. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore pada remaja putri. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 45–52.
- Maghfirah, N., Putra, B. P., & Murnita, I. A. (2023). Gambaran kejadian dismenorea pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Bosowa. *Bosowa Medical Journal*, 3(2), 45–52. <https://journal.unibos.ac.id/bmj/article/view/2469>
- Maharani, D. & Hartutik, S. (2023) 'Penerapan Senam Disminore terhadap Skala Nyeri Haid Pada Remaja Putri di Wilayah Desa Jatiyoso Kabupaten Karanganyar', *Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan*, 1(4), pp. 182–192. <https://doi.org/10.59841/jumkes.v1i4.280>
- Manuaba, I.B.G., Manuaba, I.A.C. dan Manuaba, I.B.G.F. (2020) *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB untuk Pendidikan Bidan*. Edisi 3. Jakarta: EGC.

- Maulani, F., Wulandari, A., & Kustriyani, N. (2020). Perkembangan reproduksi dan perubahan hormonal pada remaja. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan Indonesia*, 8(2), 85–92.
- Mislani, A., & Mahdalena. (2022). Penanganan dismenorea: Cara farmakologi dan nonfarmakologi. *Jurnal Citra Keperawatan*. <https://ejurnal-citrakeperawatan.com/index.php/JCK/article/view/100>
- Mubin, F. & Sulistiyah (2024) 'The effect of *dark chocolate* on dysmenorrhea pain level in adolescents', *Green Health International Journal of Health Sciences Nursing and Nutrition*, 3(1), pp. 42–47. Available at: <https://doi.org/10.70062/greenhealth.v3i1.284>
- Mulyadi, S., Wahyuni, D., & Lestari, P. (2021). Kesehatan remaja dan faktor yang memengaruhinya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 9(1), 45–52. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JIKI/article/view/8143>
- Mulyaningsih, E.A., Juwita, S., Nahariani, P. & Mudhawaroh, M., 2025. Non-pharmacological approaches in the management of primary dysmenorrhea: A literature review. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 10(2), pp.100–119. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v10i2.591>
- Ningrum, A.G., Setyowati, D. dan Sema, M.O.K. (2023) 'Hubungan Aktivitas Fisik dengan Dismenore Primer pada Remaja Putri: Systematic Review', *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(2), hal. 2478–2483. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v23i2.3577>
- Notoatmodjo, S. (2020). *Metodologi penelitian kesehatan*. Rineka Cipta.
- Noviani, A. (2022). Pendidikan kesehatan tentang cara mengatasi nyeri haid (dismenore) dengan terapi non farmakologis di MAN 1 Karanganyar. *BUGUH: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(4). <https://doi.org/10.23960/buguh.v2n4.1221>
- Nuha, K., Rusmil, K., Ganiem, A.R., Permadi, W. dan Herawati, D.M.D. (2023) 'Single-Blind Randomized Controlled Trial: Comparative Efficacy of Dark Chocolate, Coconut Water, and Ibuprofen in Managing Primary Dysmenorrhea', *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(16), 6619. <https://doi.org/10.3390/ijerph20166619>
- Nur, H., & Fatmawati, R. (2020). *Buku ajar manajemen nyeri haid pada remaja* (Edisi pertama). Yuma Pustaka.
- Nurhidayati, S., & Wulandari, I. (2024). Dampak dismenorea terhadap aktivitas belajar remaja putri: Studi observasional. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia*, 12(1), 15–22. <https://jurnal.stikeskendal.ac.id/index.php/JKI>

- Nursalam. (2020). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan: Pendekatan praktis* (Edisi 5). Salemba Medika.
- Prawirohardjo, S. (2020). *Ilmu kandungan* (Edisi ke-4). PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Prayudhi, L.M.K., Kisnawaty, S.W. dan Mardiyati, N.L. (2025) “Hubungan frekuensi konsumsi minuman manis dan status gizi dengan kejadian dismenore pada remaja putri SMP Muhammadiyah 1 Surakarta”, *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Proctor, M. dan Farquhar, C. (2006) “Diagnosis and management of dysmenorrhoea”, *BMJ*, 332(7550), hal. 1134–1138. <https://doi.org/10.1136/bmj.332.7550.1134>.
- Putri, N. A., & Rahmawati, L. (2022). Gambaran kesehatan reproduksi remaja putri dan permasalahan menstruasi. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 13(1), 23–30. <https://ejournal.unair.ac.id/reproduksi/article/view/31667>
- Rahmadhani, W., Mutoharoh, S. & Dewi, A.P.S. (2024) ‘Pengaruh Treatment Double Action: *Dark chocolate* dan Teh Chamomile terhadap Nyeri Dismenore pada Mahasiswi Kebidanan Universitas X Gombong, Kebumen’, *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 12(2), pp. 187–194. doi: 10.20527/jdk.v12i2.633. <https://jdk.ulm.ac.id/index.php/jdk/article/view/633>
- Rahmayanti, D., Taqiyah, Y. dan Alam, R.I. (2020) ‘Pengaruh terapi murottal Surah Ar-Rahman terhadap tingkat dismenore pada remaja’, *Window of Nursing Journal*, 2(1). <https://doi.org/10.33096/won.v2i1.279>.
- Ramadhani, F. N. (2021). *Karakteristik mutu coklat hitam (dark chocolate) berbasis kakao lokal* (Skripsi). Universitas Brawijaya. <https://repository.ub.ac.id/id/eprint/192381>
- Ramadhani, L. P., & Triani, E. W. (2023). Pengaruh pemberian coklat terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri di SMK Negeri 1 Blora. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(4), 67–77.
- Rohmawati, F., & Astuti, D. P. (2022). Hubungan kadar prostaglandin dengan tingkat nyeri dismenorea pada remaja putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 10(3), 101–108. <https://jurnal.stikeseub.ac.id/index.php/jiki>
- Rusmanto. (2021). *Etika penelitian kesehatan*. Trans Info Media.
- Sa'idah, S. N., Lathifah, M., & Bestari, E. A. (2023). The effect of giving *dark chocolate* on reducing menstrual pain in primary dysmenorrhoea in employees of Cabangbungin General Hospital, Bekasi Regency in 2023.

Bioscientia Medicina: Journal of Biomedicine and Translational Research, 7(4), 2963–2968. <https://doi.org/10.37275/bsm.v7i4.811>

Sari, N., Fitriani, D. dan Rahmawati, L. (2023) “Hubungan usia menarche dengan kejadian dismenore pada remaja putri,” *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 14(2), hal. 115–121.

Setiana, A., & Nuraeni, R. (2021). *Riset keperawatan*. LovRinz Publishing

Setiawati, S., Iranti, R., & Sari, N. (2025). Prostaglandin sebagai mediator utama nyeri haid. *JUMANTIK: Jurnal Manajemen Informasi Kesehatan*, 10(2), 271–279.

Sri,W., Hidayah, F. & Wahyuntari, E. (2021) ‘Coklat hitam menurunkan nyeri dismenore’, *Biomedika: Jurnal Biomedis dan Kesehatan*, 13(1), pp. 28–35. <https://doi.org/10.23917/biomedika.v13i1.10827>

Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Sujarweni, V. W. (2020). *Metodologi penelitian*. Pustaka Baru Press.

Utami, D. T., Wulandari, W., & Retno, W. (2025). Faktor-faktor yang memengaruhi skala nyeri dismenorea pada remaja putri. *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan*, 14(2), 1–9.

Viantri, D. O., Simanjuntak, F. M., & Lumban Siantar, R. (2024). Efektivitas konsumsi dark chocolate terhadap dismenorea pada remaja putri SMK Widya Nusantara. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 17(1). <https://doi.org/10.37012/jik.v17i1.2291>

Wahtini, S., Hidayah, F. & Wahyuntari, E. (2021) ‘Coklat hitam menurunkan nyeri dismenore’, *Biomedika: Jurnal Biomedis dan Kesehatan*, 13(1), pp. 28–35. <https://doi.org/10.23917/biomedika.v13i1.10827>.

Wahyuni, W. dan Zulfahmi, U. (2021) “Prevalensi dan gambaran karakteristik dismenorea pada remaja”, *Griya Widya: Journal of Sexual and Reproductive Health*, 1(1), hal. 1–13. Tersedia pada: <https://doi.org/10.53088/griyawidya.v1i1.104>

Wulandari, N. H., & Widiyaningsih, E. N. (2023). Hubungan Asupan Fe Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri di SMA Dan SMK Batik Surakarta. *JGK: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 3(1), 37–46

Zolekhah, D., & Barokah, L. (2023). Karakteristik kejadian nyeri menstruasi pada mahasiswi Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(3), 450–458. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/prepotif/article/view/19662>