

L

A

M

P

I

R

A

N



Lampiran 1. Formulir Pengajuan Judul Skripsi

**UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA**
Jl. Adi Sucipto 154, Solo 57144, Indonesia
Telp. +62 - (0)271-743493, 743494, Fax. +62 - (0)271-742047

Kepada Yth: Surakarta, 10 September 2021
Dekan Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan
di tempat.

Dengan Hormat,
Bersama surat ini kami sampaikan, bahwa mahasiswa yang tercantum di bawah ini telah menyelesaikan persyaratan akademik untuk menyusun skripsi.

Nama Mahasiswa : Lian Intan Pamungkas
NIM / Kelas : 2022121052 / A 28
Program Studi : Keperawatan
Judul : Pengaruh Penyuluhan dalam Meningkatkan Pemahaman Mengenai Dismenore dan Penanganannya pada Remaja Putri

No. Telp. : 0895 3291 94880

Telah disetujui oleh Ka.Prodi Widiyono, S.Kep., Ns., M.Kep pada tanggal
Dengan ini menunjuk nama berikut sebagai dosen pembimbing TA:

1. Erian Alam Putra, S.Kep., Ns., M.Kep sebagai Pembimbing I (.....)
2. Nimrah Muhandah, S.Kep., Ns., M.Kep sebagai Pembimbing II (.....)

Mohon untuk keperluan tersebut, agar dibuatkan Surat Keputusan guna memperlancar mahasiswa dalam menyusun TA.

Demikian surat ini kami sampaikan, terimakasih.

Hormat kami,

Ketua Prodi Widiyono, S.Kep., Ns., M.Kep

Mahasiswa

Lian Intan Pamungkas

Lampiran 2. SK Pengajuan Dosen pembimbing

 FAKULTAS SAINS, TEKNOLOGI, DAN KESEHATAN UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA Jl. Adi Sucipto No. 154, Jajar, Solo 57144 Tel. (0271) 743493, 743494, Fax. (0271) 742047 email: Fstkd@usahidsolo.ac.id, website: www.usahidsolo.ac.id	
SURAT KEPUTUSAN Nomor : 669/SK/FSTK/D/Usahid-Ska/IX/2025	
TENTANG PENGANGKATAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI / TUGAS AKHIR DEKAN FAKULTAS SAINS, TEKNOLOGI DAN KESEHATAN	
MENIMBANG	: 1. Bahwa guna menjamin kualitas skripsi mahasiswa Fakultas Sains, Teknologi Dan Kesehatan, dipandang perlu mengangkat Dosen Pembimbing Skripsi/Tugas Akhir. 2. Bahwa mereka yang namanya tercantum di bawah ini, dipandang cukup dan mampu untuk melaksanakan tugas sebagai Dosen Pembimbing Skripsi/Tugas Akhir.
MENGINGAT	: 1. Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional. 2. Keppmendiknas RI No.234 / U / 2000 Tentang Pendidikan Perguruan Tinggi. 3. Surat Keputusan Ketua Yayasan Kesejahteraan Pendidikan dan Sosial Sahid Jaya Nomor : 044/YSJ/KPTS/VIII/2001 Tentang Pendirian Universitas Sahid Surakarta. 4. Surat Keputusan Mendikbud No. 184/D/O/2002 Tentang Izin Pendirian Universitas Sahid Surakarta. 5. Statuta Universitas Sahid Surakarta Tahun 2019. 6. Surat Keputusan Rektor No. 004/SK/R/Usahid-Ska/II/2024 Tentang Pengangkatan Apt. Ahwan, S.Farm., M.Sc. sebagai Dekan Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta.
MEMUTUSKAN	
MENETAPKAN	: KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS SAINS, TEKNOLOGI, DAN KESEHATAN TENTANG PENGANGKATAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR.
PERTAMA	: Menunjuk dan mengangkat Dosen Pembimbing Skripsi/Tugas Akhir sebagai berikut : Pembimbing I : Enjar Alam Putra, S.Kep., Ns., MKM. Pembimbing II : N'mah Mufidah, S.Kep., Ns., M.Kep. Bagi Mahasiswa : Nama : LIAN INTAN PAMUNGKAS NIM : 2022121052 Program Studi : Keperawatan Judul Skripsi / Tugas Akhir : PENGARUH PEMBERIAN DARK CHOCOLATE TERHADAP INTENSITAS NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI
KEDUA	: Surat Keputusan ini berlaku selama 2 (dua) semester yaitu 2025/2026 Gasal dan 2025/2026 Genap dengan ketentuan segala sesuatu akan diubah dan diperbaiki kembali sebagaimana mestinya apabila dikemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam penetapan ini.
KETIGA	: Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan, dan apabila ternyata terdapat kekurangan dan kekeliruan akan diperbaiki sebagaimana mestinya.
Ditetapkan di : Surakarta Pada tanggal : 25 September 2025 Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan	
  Apt. Ahwan, S.Farm., M.Sc. Dekan	
Tembusan : 1. Dosen Pembimbing 2. Arsip	

Lampiran 3. Surat Permohonan Studi Pendahuluan



Nomor : 588/FSTK/D/Usahid-Ska/X/2025
Lampiran :
Perihal : **Permohonan Studi Pendahuluan**

Kepada Yth.

Bapak/Ibu Pimpinan SMA MUHAMMDIYAH I KARANGANYAR
Jl. Mayjen Yudomo SHD No.12, Manggeh, Tegalgede, Kec. Karanganyar
Kabupaten Karanganyar, Jawa Tengah 57714

Dengan hormat,

Salam sejahtera kami sampaikan semoga kita selalu dalam lindungan-Nya. Aamiin. Bersama surat ini kami Dekan Fakultas Sains, Teknologi, dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta bermaksud untuk mengajukan Permohonan Studi Pendahuluan dari penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa :

Nama : LIAN INTAN PAMUNGKAS
Nomor Induk Mahasiswa : 2022121052
Program Studi : Keperawatan
Waktu Penelitian : 01 Oktober 2025 s/d 03 Oktober 2025
Judul Skripsi : PENGARUH PEMBERIAN DARK CHOCOLATE TERHADAP INTENSITAS NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMA MUHAMMDIYAH I KARANGANYAR

Demikian atas perhatian dan kerja sama yang baik, kami mengucapkan terima kasih.

Surakarta, 1 Oktober 2025
Mengetahui,
Dekan Fakultas Sains, Teknologi, dan Kesehatan


Apt. Ahwan, S.Farm., M.Sc.
NIDN. 0626088401



Tembusan :
- Arsip Fakultas

Lampiran 4. Surat Balasan Studi Pendahuluan

**MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH MUHAMMADIYAH JAWA TENGAH**
SMA MUHAMMADIYAH 1 KARANGANYAR
(TERAKREDITASI: A)
Alamat : Jl. Mayjen Yudomo SHD No.12, Manggeh, Tegalgede, Kec. Karanganyar,
Kabupaten Karanganyar, Jawa Tengah 57714
Website: <http://smamuhikra.sch.id>, Email: info@smamuhikra.sch.id Telp. (0271) 495171
NSS: 3040313 09002 / NIS: 30007 / NPSN: 20312204

SURAT KETERANGAN
NOMOR :199/KET/III.4.AU/F/2025

Yang bertanda tangan dibawah ini, Kepala Sekolah SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar :

Nama : Sumanwanto, SH, M.Pd
NBM : 984 996
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar
Memberikan Ijin kepada
Nama : **Lian Intan Pamungkas**
NIM : 2022121052
Program Studi : Keperawatan
Fakultas : Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan
Universitas : Universitas Sahid Surakarta

Yang bersangkutan telah melaksanakan Studi Pendahuluan di SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar pada tanggal 01 Oktober 2025 sampai dengan 03 Oktober 2025 yang akan digunakan untuk melengkapi Proposal Skripsi dengan judul:

"PENGARUH PEMBERIAN DARK CHOCOLATE TERHADAP INTENSITAS NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMA MUHAMMADIYAH 1 KARANGANYAR"

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Demikian surat ijin ini dibuat dengan sesungguhnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Karanganyar, 30 Oktober 2025
Kepala Sekolah


Sumanwanto, SH, M.Pd
NBM: 984 996

[illegible][illegible][illegible][illegible]

Lampiran 6. Lembar *Information For Consent*

LEMBAR PENJELASAN PENELITIAN

Information For Consent

Information for consent ini diperuntukkan bagi calon responden yang saya undang untuk berpartisipasi dalam penelitian saya:

Peneliti : Lian Intan Pamungkas

Alamat Instansi : Universitas Sahid Surakarta
Jl.Adi Sucipto 154, Laweyan, Surakarta

Latar Belakang

Dismenorea merupakan nyeri menstruasi yang sering dialami remaja putri akibat kontraksi rahim yang dipicu hormon prostaglandin dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Penanganan nyeri haid umumnya menggunakan obat analgesik, namun penggunaannya berisiko menimbulkan efek samping. *Dark chocolate* mengandung magnesium dan flavonoid yang berpotensi membantu merelaksasi otot rahim dan menurunkan intensitas nyeri menstruasi. Namun, pemanfaatannya sebagai cara alami masih jarang diketahui oleh remaja. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh pemberian *dark chocolate* terhadap intensitas nyeri dismenorea pada remaja putri.

Tujuan Penelitian

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian *dark chocolate* terhadap intensitas nyeri dismenorea pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar.

Jenis Intervensi Penelitian

Penelitian ini menggunakan intervensi nonfarmakologis berupa pemberian *dark chocolate* kepada responden saat mengalami nyeri menstruasi, kemudian dilakukan pengukuran intensitas nyeri sebelum dan setelah konsumsi menggunakan kuesioner.

Pemilihan Responden

Anda diundang menjadi responden dalam penelitian ini karena memenuhi kriteria yang ditetapkan oleh peneliti, yaitu remaja putri yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler PMR di SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar dan mengalami nyeri menstruasi (dismenorea).

Kerugian

Penelitian ini tidak menimbulkan risiko yang signifikan dari intervensi yang diberikan. Namun, apabila responden mengalami ketidaknyamanan atau efek yang tidak diharapkan, responden berhak menghentikan keikutsertaan dalam penelitian kapan saja.

Keuntungan

Penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi responden berupa peningkatan pengetahuan mengenai nyeri menstruasi (dismenorea) serta cara penanganannya secara alami dan aman. Selain itu, responden berpotensi merasakan penurunan intensitas nyeri menstruasi setelah mengikuti intervensi. Sebagai bentuk apresiasi atas partisipasi dalam penelitian ini, responden akan memperoleh cenderamata berupa gantungan kunci.

Kerahasiaan

Seluruh data dan identitas responden dijamin kerahasiaannya. Data hanya digunakan untuk kepentingan penelitian dan disajikan dalam bentuk kode tanpa mencantumkan identitas pribadi.

Pembiayaan

Seluruh biaya dalam penelitian ini ditanggung oleh peneliti.

Informasi Tambahan

Apabila memerlukan penjelasan lebih lanjut terkait penelitian ini, responden dapat menghubungi peneliti. Nomor: 0895329144890.

Surakarta,.....

Responden

(.....)

Lampiran 7. Lembar *Informed Consent*

**LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN
(INFORM CONSENT)**

Penelitian tentang :

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

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Alamat :

Menyatakan bersedia menjadi responden pada penelitian yang di lakukan oleh :

Nama : Lian Intan Pamungkas

NIM : 2022121052

Alamat : Sragen

No Kontak : 0895329144890

Judul Penelitian : Pengaruh Pemberian *Dark chocolate* Terhadap Intensitas
Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMA
Muhammadiyah 1 Karanganyar

Saya akan bersedia sengan sukarela menjadi responden penelitian dan bersedia untuk dilakukan pengukuran dan pemeriksaan serta diberikan intervensi sesuai penjelasan untuk kepentingan penelitian. Dengan ketentuan identitas dirahasiakan dan hasil penelitian digunakan untuk kepentingan ilmu pengetahuan.

Demikian surat pernyataan ini saya sampaikan, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Surakarta,

Yang menyatakan

.....

Lampiran 8. Kuesioner Pengukuran Skala Nyeri

KUESIONER PENGUKURAN SKALA NYERI

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

1. Identitas Responden

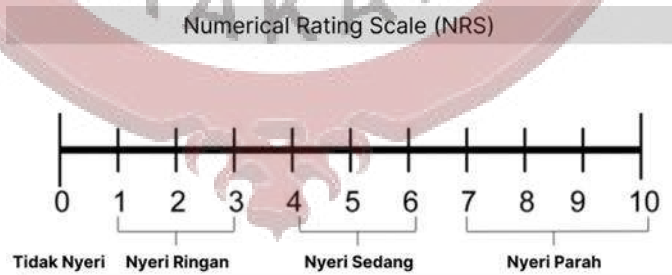
- a. Nama responden :
- b. Usia :
- c. Usia pertama kali menstruasi :
- d. Lama menstruasi :
- e. Lama siklus menstruasi :
- f. Berapa kali ganti pembalut dalam sehari :

2. Skala Pengukuran Nyeri Menggunakan *Numeric Rating Scale*

a. Skala Pengukuran Nyeri Sebelum Pemberian *Dark chocolate* (Pret test)

Petunjuk Pengisian :

Tulislah skor berupa angka yang menunjukkan tingkat nyeri yang dirasakan saat ini sebelum intervensi.



Keterangan :

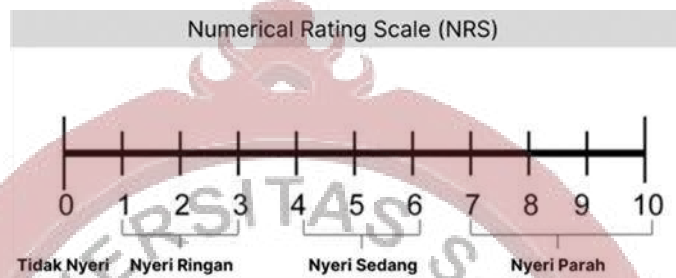
- a. 0 : Tidak ada nyeri
- b. 1-3 : Nyeri ringan
- c. 4-6 : Nyeri sedang
- d. 7-10 : Nyeri berat

Skor/Nilai

b. Skala Pengukuran Nyeri Sesudah Pemberian *Dark chocolate* (Post Test)

Pentunjuk Pengisian :

Tulislah skor berupa angka yang menunjukkan tingkat nyeri yang dirasakan saat ini sesudah intervensi.



Keterangan :

- a. 0 : Tidak ada nyeri
- b. 1-3 : Nyeri ringan
- c. 4-6 : Nyeri sedang
- d. 7-10: Nyeri berat

Skor/Nilai

Lampiran 9. Lembar Observasi

Nama :	Tanggal :
--------	-----------



LEMBAR OBSERVASI

A. Prosedur Pemberian *Dark Chocolate*
Dosis pemberian *dark chocolate* dalam penelitian ini adalah *dark chocolate* dengan kadar kakao 70% sebanyak 35 gram. *Dark chocolate* dikonsumsi dengan cara dimakan langsung oleh responden saat nyeri menstruasi tiba.

B. Lembar Observasi Konsumsi *Dark Chocolate*
Berilah tanda centang (v) pada kolom apabila responden telah melakukan kegiatan sesuai dengan prosedur.

Responden telah menerima edukasi dan menandatangani <i>informed consent</i>	☐
Responden menyetujui kontrak untuk tidak menggunakan obat analgesik selama penelitian	☐
Responden memahami prosedur penelitian (pretest-intervensi-posttest) dan melakukan pengukuran intensitas nyeri dismenore secara mandiri	☐
Responden melaporkan awal menstruasi melalui grup WhatsApp dan mengisi kuesioner pretest saat nyeri dismenore muncul	☐
Responden mengonsumsi <i>dark chocolate</i> sesuai SOP penelitian lalu didokumentasikan dan dikirim ke grup WhatsApp	☐
Dua jam setelah konsumsi <i>dark chocolate</i> , responden mengisi kuesioner posttest	☐
Responden telah melaksanakan seluruh rangkaian kegiatan penelitian dari awal hingga akhir sesuai prosedur	☐



Lampiran 10. Standar Operasional Prosedur

	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) PEMBERIAN <i>DARK CHOCOLATE</i>
Pengertian	Pemberian <i>dark chocolate</i> adalah tindakan memberikan cokelat hitam dengan kandungan kakao tinggi sebagai intervensi nonfarmakologis untuk membantu menurunkan intensitas nyeri dismenorea.
Tujuan	1. Menurunkan intensitas nyeri dismenorea pada remaja putri. 2. Memberikan alternatif terapi nonfarmakologis yang aman dan mudah dilakukan. 3. Mengetahui perubahan tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi pemberian <i>dark chocolate</i>.
Indikasi	1. Responden yang mengalami nyeri dismenorea. 2. Responden dalam kondisi sadar dan mampu berkomunikasi dengan baik. 3. Responden bersedia mengikuti prosedur penelitian.
Kontraindikasi	1. Responden dengan riwayat alergi cokelat atau kakao. 2. Responden yang sedang mengonsumsi obat pereda nyeri. 3. Responden dengan gangguan metabolik tertentu yang tidak dianjurkan mengonsumsi cokelat.
Persiapan Alat dan Bahan	1. Lembar observasi intensitas nyeri Numeric Rating Scale (NRS) 2. <i>Dark chocolate</i> kemasan Alpine 72% berat 35 gram 3. Alat tulis
Prosedur Tindakan	a. Tahap Pra-interaksi 1. Mengecek kriteria dan kesiapan responden.

	2. Menyiapkan alat dan bahan yang diperlukan. b. Tahap Orientasi 1. Memberi salam. 2. Menjelaskan tujuan dan prosedur pemberian <i>dark chocolate</i>. 3. Meminta persetujuan dan memastikan responden bersedia mengikuti tindakan. c. Tahap Kerja 1. Menjaga privasi dan kenyamanan responden. 2. Mengukur intensitas nyeri dismenorea menggunakan lembar observasi NRS sebagai pretest. 3. Memberikan 1 batang <i>dark chocolate</i> Alpine 72% seberat 35 gram kepada responden. 4. Memastikan responden mengonsumsi cokelat hingga habis dalam satu kali konsumsi. 5. Menunggu selama 2 jam setelah konsumsi cokelat. 6. Selama waktu tunggu, responden tidak diperbolehkan mengonsumsi obat pereda nyeri atau intervensi lain. 7. Setelah 2 jam, melakukan pengukuran ulang intensitas nyeri menggunakan lembar observasi NRS sebagai posttest. d. Tahap Terminasi 1. Mengevaluasi respon responden setelah intervensi. 2. Menyampaikan terima kasih kepada responden. 3. Membereskan alat yang digunakan.
Dokumentasi	1. Mencatat hasil pengukuran intensitas nyeri sebelum (pretest) dan sesudah (posttest). 2. Mencatat kepatuhan responden dalam mengonsumsi <i>dark chocolate</i> sesuai prosedur.

Lampiran 11. Lampiran *Dark chocolate*



Lampiran 12. Penjelasan Dismenorea dan Kesehatan Menstruasi



DISMENORE DAN KESEHATAN MENSTRUASI

Universitas Sahid Surakarta

Definisi

Menstruasi atau menarche adalah perdarahan dari uterus karena perubahan hormonal yang rutin atau berdaur rutin, kira-kira empat minggu sekali. Menstruasi adalah pelepasan dinding rahim (endometrium) yang disertai dengan perdarahan yang terjadi secara berulang setiap bulannya kecuali pada saat kehamilan.

Tanda dan Gejala Dismenore

- Dismenore ditandai dengan berbagai keluhan seperti sakit kepala, pusing, kelelahan, diare, kram perut, keringat dingin, nyeri punggung, serta perubahan suasana hati.
- Pada kondisi yang lebih berat, dismenore dapat disertai mual, muntah, hingga pingsan. Nyeri yang tidak ditangani dapat semakin parah dan mengganggu aktivitas sehari-hari, termasuk menurunnya nafsu makan, terganggunya pola tidur, dan penurunan konsentrasi belajar atau bekerja.

Siklus Menstruasi

Siklus menstruasi merupakan waktu/jarak dari hari pertama menstruasi sampai hari pertama menstruasi berikutnya terjadi.

1. Siklus menstruasi normal

Menstruasi ini normalnya terjadi setiap bulan dan berlangsung sekitar 3-7 hari. Interval dari satu siklus haid ke haid berikutnya sekitar 28 hari (21 hari sampai 35 hari) namun siklus ini biasanya tidak teratur pada masa pubertas (BKKBN, 2020).



Siklus Menstruasi

2. Siklus menstruasi tidak normal

Siklus menstruasi dikatakan tidak normal apabila siklusnya < 21 hari dan > 35 hari (Benefita, 2021).

Siklus menstruasi yang tidak teratur adalah salah satu dari tanda adanya gangguan menstruasi. Gangguan yang timbul pun bermacam-macam dan bisa terjadi saat sebelum atau sesudah menstruasi (Ilham et al., 2022).

Gangguan menstruasi disebabkan oleh beberapa faktor yaitu faktor psikologi (stres, tekanan hidup, kecemasan dan kelelahan fisik maupun psikis), gangguan hormonal, status gizi, dan kelainan organik (radang tumor, trauma) dan sebagainya (Gilalahi, 2021).



Gangguan Masa Menstruasi

Menurut Ilham et.al., (2022) menyatakan bahwa masa menstruasi terdapat beberapa gangguan diantaranya:

- Amenorea : Suatu keadaan berhenti menstruasi.
- Oligomenorea : Suatu keadaan dimana siklus menstruasi lebih dari 35 hari.
- Polimenorea : Suatu kondisi dimana siklus menstruasi kurang dari 21 hari.



Lanjutan....



- Hipermenorea : Gangguan menstruasi yang siklus menstruasinya lebih lama dari rata-rata (lebih dari 8 hari) dan lebih dari 80 ml perdarahan menstruasi dalam satu siklus atau lebih dari 6 kali ganti pembalut per hari.
- Hipomenorea : Gangguan menstruasi dimana menstruasi lebih pendek dari biasanya (hanya berlangsung 1-2 hari) dan aliran darah sedikit kurang dari 40 ml dalam satu siklus.



Lanjutan....

- Dismenore : Suatu kondisi dimana rasa sakit yang parah terjadi selama menstruasi. Gejala dismenore dapat dirasakan berbeda pada setiap wanita, gejala yang berhubungan dengan dismenore biasanya ditandai dengan keluhan seperti kram perut, nyeri tumpul atau rasa tidak nyaman pada perut, nyeri punggung, sakit kepala, nyeri pada seluruh tubuh, mual, Gerakan pencernaan meningkat, nyeri di paha, sembelit dan nafsu makan menurun.



Definisi Dismenore

Menurut Zolikhah dan Barokah (2023), dismenore adalah rasa nyeri yang muncul saat menstruasi akibat meningkatnya aktivitas kontraksi miometrium yang dipicu oleh perubahan hormonal, terutama prostaglandin. Nyeri ini bersifat spasmodik dan sering menyebabkan penurunan kenyamanan serta gangguan aktivitas harian pada remaja dan perempuan dewasa.



Manajemen Nyeri

Penatalaksanaan Farmakologis

- Pemberian Obat Analgesik seperti ibu Profen, asam Mefenamat, Aspirin, dan lain sebagainya.
- Obat Anti Inflamasi Nonsteroid (NSAID).
- Terapi hormon (Kontrasepsi Hormonal) : Kontrasepsi oral kombinasi dapat diberikan pada kasus tertentu, terutama bila siklus menstruasi tidak teratur atau terdapat gejala berat.

Manajemen Nyeri

Penatalaksanaan Non-Farmakologis

- Kompres Hangat
- Aktivitas Olahraga dan Fisik
- Akupuntur, Pijat, dan Relaksasi
- Pemberian Dark Chocolate

Komplikasi Dismenore

Komplikasi dismenore primer adalah intensitas nyeri yang mempengaruhi kualitas hidup dan aktivitas sehari-hari. Hal ini mencakup hilangnya produktivitas akibat berkurangnya waktu kerja atau sekolah karena harus beristirahat. Secara umum, pada dismenore primer tidak ada komplikasi organik karena kondisi yang dialami tidak terkait dengan patologi atau penyakit lain.

Pada dismenore sekunder, komplikasi tergantung etiologi yang mendasari. Komplikasi yang mungkin terjadi pada dismenore sekunder antara lain infertilitas, protapsi organ panggul, perdarahan berat, dan anemia.

Kondisi Waspada



Wajib waspada apabila nyeri menstruasimu mempunyai tanda-tanda berikut:

- Mengganggu Aktivitas Total: Kamu sampai tidak bisa bangun dari kasur, absen sekolah, atau tidak bisa beraktivitas sama sekali.
- Obat Pereda Nyeri Tidak Mempan: Sudah minum obat anti-nyeri, tapi sakitnya tidak berkurang.
- Disertai Gejala Lain yang Parah: Seperti pingsan, muntah hebat, atau diare berlebihan.
- Durasi Panjang: Nyerinya bertahan lebih dari 3 hari berturut-turut dengan intensitas yang sama.



Menjaga Kebersihan saat Menstruasi

1. Mengganti pembalut sebanyak 3-5 kali dalam sehari.
2. Membersihkan organ intim terlebih dulu sebelum mengganti pembalut.
3. Cuci tangan sampai bersih usai membuang pembalut serta sebelum mengganti pembalut.
4. Rutin mengganti celana dalam untuk menghindari resiko tidak nyaman di areaewanitaan. Pastikan memakai celana dalam yang terbuat dari bahan yang menyerap keringat.



THANK YOU



Lampiran 13. Surat Permohonan Seminar Proposal



UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA

Jl. Adi Sucipto 154, Solo 57144, Indonesia
Telp. +62 - (0)271-743493, 743494, Fax. +62 - (0)271-742047

Surakarta, 5 Januari 2026

Kepada Yth :
Dekan Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan
UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA
di tempat.

Dengan hormat,
Bersama surat ini saya sampaikan, bahwa mahasiswa yang tercantum di bawah ini telah menyelesaikan Persyaratan Seminar Proposal.

Nama Mahasiswa : Lian Intan Pamungkas
NIM / Kelas : 2022121052 / A 28
Program Studi : Keperawatan
Judul Skripsi : Pengaruh Pemberian Dark Chocolate terhadap
Intensitas Nyeri Dismenore pada Remaja
Putri di SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar

No. Tlp/ HP : 08953291 44896

Dosen Penguji:

1. Fajar Alam Putra, S.Fep., Ns., MKM Ketua/ Pembimbing I (.....)
2. Nimah Murtidah, S.Kep., Ns., Ns.Kep Sekretaris/ Pembimbing II (.....)

Tanda Tangan

Mohon untuk keperluan tersebut, agar dibuatkan surat undangan untuk dosen Penguji Seminar Proposal pada:

Hari & Tanggal : Kamis, 8 Januari 2026

Jam : 10.00 WIB

Sistem : Online / Offline (Coret yang tidak perlu).

Demikian atas perhatiannya saya ucapkan terima kasih.

Hormat kami,
Ketua Prodi

Mengetahui,

sa. Dekan Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan

Lampiran 14. SK Ujian Proposal



SURAT KEPUTUSAN

Nomor : 004/FSTK/D/Usahid-Ska/I/2026

TENTANG

PENGANGKATAN DOSEN PENGUJI SEMINAR PROPOSAL SKRIPSI / TUGAS AKHIR DEKAN FAKULTAS SAINS, TEKNOLOGI DAN KESEHATAN

- MENIMBANG** :
1. Bahwa guna menjamin kualitas skripsi mahasiswa Fakultas Sains, Teknologi Dan Kesehatan, dipandang perlu mengangkat Dosen Penguji Seminar Proposal Skripsi/Tugas Akhir.
 2. Bahwa mereka yang namanya tercantum di bawah ini, dipandang cakap dan mampu untuk melaksanakan tugas sebagai Dosen Penguji Seminar Proposal Skripsi/Tugas Akhir.
- MENGINGAT** :
1. Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
 2. Keppmendiknas RI No.234 / U / 2000 Tentang Pendidikan Perguruan Tinggi.
 3. Surat Keputusan Ketua Yayasan Kesejahteraan, Pendidikan dan Sosial Sahid Jaya Nomor : 044/YSJ/KPTS/VIII/2001 Tentang Pendirian Universitas Sahid Surakarta.
 4. Surat Keputusan Mendikbud No. 184/D/O/2002 Tentang Izin Pendirian Universitas Sahid Surakarta.
 5. Statuta Universitas Sahid Surakarta Tahun 2019.
 6. Surat Keputusan Rektor No. 004/SK/R/Usahid-Ska/II/2024 Tentang Pengangkatan Apt. Ahwan, S.Farm., M.Sc. sebagai Dekan Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta.

MEMUTUSKAN

- MENETAPKAN** :
1. KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS SAINS, TEKNOLOGI, DAN KESEHATAN TENTANG PENGANGKATAN DOSEN PENGUJI SEMINAR PROPOSAL SKRIPSI / TUGAS AKHIR.

- PERTAMA** :
1. Menunjuk dan mengangkat Dosen Penguji Seminar Proposal Skripsi/Tugas Akhir sebagai berikut :

Penguji I : Fajar Alam Putra, S.Kep., Ns., MKM.
Penguji II : N'mah Mufidah, S.Kep., Ns., M.Kep.

Bagi Mahasiswa :

Nama : LIAN INTAN PAMUNGKAS
NIM : 2022121052
Program Studi : Keperawatan
Judul Skripsi / Tugas Akhir : PENGARUH PEMBERIAN DARK CHOCOLATE TERHADAP INTENSITAS NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DISMA MUHAMMADYAH I KARANGANYAR

Waktu Pelaksanaan : Kamis, 08 Januari 2026 Jam 10:00 WIB

- KEDUA** :
1. Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan, dan apabila ternyata terdapat kekurangan dan kekeliruan akan diperbaiki sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Surakarta
Pada tanggal : 5 Januari 2026
Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan



Apt. Ahwan, S.Farm., M.Sc.
Dekan

Tembusan :

1. Dosen Pembimbing
2. Arsip

Lampiran 15. Surat Izin Permohonan *Ethical Clereance*



Nomor : 093/FSTK/D/Usahid-Ska/III/2026
Lampiran :
Perihal : Permohonan Ijin *Ethical Clearence*

Kepada Yth.
Bapak/Ibu Pimpinan SMA MUHAMMDIYAH 1 KARANGANYAR
Jl. Mayjen Yudomo SHD No.12, Manggeh, Tegalgede, Kec. Karanganyar
Kabupaten Karanganyar, Jawa Tengah 57714

Dengan hormat,

Salam sejahtera kami sampaikan semoga kita selalu dalam lindungan-Nya. Aamin. Bersama surat ini kami Dekan Fakultas Sains, Teknologi, dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta bermaksud untuk mengajukan permohonan *EC (Ethical Clearence)* dari penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa :

Nama : Lian Tintan Pamungkas
Nomor Induk Mahasiswa : 2022121052
Program Studi : Keperawatan
Waktu Penelitian : 09/03/2026 s/d 30/04/2026
Judul Skripsi : PENGARUH PEMBERIAN DARK CHOCOLATE
TERHADAP INTENSITAS NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMA
MUHAMMDIYAH 1 KARANGANYAR

Demikian atas perhatian dan kerja sama yang baik, kami mengucapkan terima kasih.

Surakarta, 4 Maret 2026
Mengetahui,
Dekan Fakultas Sains, Teknologi, dan Kesehatan



Apt. Ahwan, S.Farm., M.Sc.
NIDN. 0626088401



Tembusan :
- Arsip Fakultas.

Lampiran 16. Surat *Ethical Clearance*

**UMS**
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK)
Health Research Ethics Committee
Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta
Faculty of Medicine Universitas Muhammadiyah Surakarta
Komplek Kampus 4 UMS, Gori'an, Kartasura, Sukoharjo, Jawa Tengah 57169
Telp. +62271717417 psw. 4115, Fax. 0271-724883
Website: <https://fec.kedokteran.ums.ac.id> | E-mail: kepk@ums.ac.id

ETHICAL CLEARANCE LETTER
Surat Kelainan Etik
No. 6250/B.1/KEPK-FKUMS/III/2026

Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) FK UMS, setelah menelaah rancangan penelitian yang diusulkan menyatakan bahwa:
Health Research Ethics Committee Faculty of medicine of Universitas Muhammadiyah Surakarta, after reviewing the research design, state that:

Penelitian dengan judul:
The research proposal with topic:

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

Peneliti:
The researcher:

Nama/ Name : Lian Intan Pamungkas
Alamat/ Address : Karangpelem Rt/Rw 01/01, Karangpelem, Kedawung, Sragen
Institusi/ Institution : Universitas Sahid Surakarta

Telah memenuhi deklarasi Helsinki 1975, Council for International Organizations of Medical Sciences (CIOMS) dan World Health Organization (WHO) 2016
Has met the declaration of Helsinki 1975, Council for International Organizations of Medical Sciences (CIOMS) and World Health Organization (WHO) 2016

dan dinyatakan lolos etik
and ethically approved

Surakarta, 11 Maret 2026
Ketua/Chairman,

Prof. Dr. EM. Sutrisna, M.Kes.

Lampiran 17. Surat Izin Penelitian



Nomor : 099/FSTK/D/Usahid-Ska/III/2026
Lampiran :
Perihal : **Permohonan Pengantar Penelitian**

Kepada Yth.

Bapak/Ibu Pimpinan SMA MUHAMMADIYAH 1 KARANGANYAR
Jl. Mayjen Yudomo SHD No.12, Manggeh, Tegalgede, Kec. Karanganyar
Kabupaten Karanganyar, Jawa Tengah 57714

Dengan Hormat,

Kami dari Fakultas Sains Teknologi dan Kesehatan, Program Studi Keperawatan, Universitas Sahid Surakarta, dengan ini mengajukan permohonan izin penelitian untuk mahasiswa kami yang bernama:

Nama : Lian Intan Pamungkas
NIM : 2022121052
Program Studi : Keperawatan
Waktu Penelitian : 09/03/2026 s/d 30/04/2026
Judul Penelitian : PENGARUH PEMBERIAN DARK CHOCOLATE

TERHADAP INTENSITAS NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMA MUHAMMADIYAH 1 KARANGANYAR

Mahasiswa tersebut di atas bermaksud untuk melaksanakan penelitian sebagai bagian dari tugas akhir/skripsi/kegiatan alternatif lain pengganti skripsi dalam rangka menyelesaikan studi di Universitas Sahid Surakarta. Dalam pelaksanaannya, mahasiswa kami akan mengikuti prosedur dan peraturan yang berlaku di instansi/perusahaan Bapak/Ibu serta menjaga kerahasiaan data yang diperoleh sesuai dengan etika penelitian.

Kami sangat berharap Bapak/Ibu dapat memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami untuk melaksanakan penelitian di tempat yang Bapak/Ibu pimpin. Atas perhatian dan kerja sama yang baik, kami sampaikan terima kasih.

Demikian atas perhatian dan kerja sama yang baik, kami mengucapkan terima kasih.

Surakarta, 6 Maret 2026
Dekan Fakultas Sains, Teknologi, dan Kesehatan



Apt. Ahwan, S.Farm., M.Sc.
NIDN. 0626088401

Tembusan :
- Arsip Fakultas

Lampiran 18. Surat Selesai Penelitian

 **MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH MUHAMMADIYAH JAWA TENGAH**
SMA MUHAMMADIYAH 1 KARANGANYAR
(TERAKREDITASI: A)
Alamat : Jl. Mayjen Yudomo SHD No.12, Manggeh, Tegalgede, Kec. Karanganyar,
Kabupaten Karanganyar, Jawa Tengah 57714
Website: <http://smamuhikra.sch.id>, Email: info@smamuhikra.sch.id Telp. (0271) 495171
NSS: 3040313 09002 / NIS: 30007 / NPSN: 20312204

SURAT KETERANGAN
NOMOR :481/KET/III.4.AU/F/2026

Yang bertanda tangan dibawah ini, Kepala Sekolah SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar :

Nama : Sumarwanto, SH, M.Pd
NBM : 984 996
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar

Memberikan ijin kepada :

Nama : **Lian Intan Pamungkas**
NIM : 2022121052
Program Studi : Keperawatan
Fakultas : Fakultas Sains , Teknologi dan Kesehatan
Universitas : Universitas Sahid Surakarta

Yang bersangkutan telah melaksanakan Penelitian di SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar pada tanggal 22 April 2026 yang digunakan untuk Data Skripsi dengan judul:
"PENGARUH PEMBERIAN DARK CHOCOLATE TERHADAP INTENSITAS NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMA MUHAMMADIYAH 1 KARANGANYAR"

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.
Demikian surat ijin ini dibuat dengan sesungguhnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Karanganyar, 23 April 2026
Kepala Sekolah



Sumarwanto, SH, M.Pd
NBM: 984 996

Lampiran 19. Data Karakteristik Responden

		Statistics				Frekuensi Penggantian Pembalut dalam Sehari
		usia	usia pertama kali menstruasi	lama siklus menstruasi	lama menstruasi	
N	Valid	30	30	30	30	30
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		2.70	1.10	2.03	2.07	2.10
Std. Error of Mean		.085	.056	.033	.046	.056
Median		3.00	1.00	2.00	2.00	2.00
Mode		3	1	2	2	2
Std. Deviation		.466	.305	.183	.254	.305
Variance		.217	.093	.033	.064	.093
Range		1	1	1	1	1
Minimum		2	1	2	2	2
Maximum		3	2	3	3	3
Sum		81	33	61	62	63

		usia			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	Remaja tengah (14-16 tahun)	9	30.0	30.0	30.0
	Remaja akhir (>17 tahun)	21	70.0	70.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

		usia pertama kali menstruasi			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	Remaja awal (<13 tahun)	27	90.0	90.0	90.0
	Remaja tengah (14-16 tahun)	3	10.0	10.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

lama siklus menstruasi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Normal (21-35 hari)	29	96.7	96.7	96.7
	Siklus Panjang (>35 hari)	1	3.3	3.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

lama menstruasi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Menstruasi normal (4-7 hari)	28	93.3	93.3	93.3
	Menstruasi panjang (>7 hari)	2	6.7	6.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Frekuensi Penggantian Pembalut dalam Sehari

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Frekuensi penggantian normal (3-4 kali/hari)	27	90.0	90.0	90.0
	Frekuensi penggantian tinggi (5-6 kali/hari)	3	10.0	10.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Lampiran 20. Hasil Uji Statistik

Analisis Univariat

		pretest			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	Ringan	3	10.0	10.0	10.0
	Sedang	19	63.3	63.3	73.3
	Berat	8	26.7	26.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

		posttest			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	Ringan	22	73.3	73.3	73.3
	Sedang	8	26.7	26.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
pretest	30	3.00	8.00	5.7000	1.26355
posttest	30	1.00	6.00	3.1000	1.18467
Valid N (listwise)	30				

Uji Normalitas Data

Case Processing Summary

	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
pretest	30	100.0%	0	0.0%	30	100.0%
posttest	30	100.0%	0	0.0%	30	100.0%

Descriptives

		Statistic	Std. Error
pretest	Mean	5.7000	.23069
	95% Confidence Interval for Lower Bound	5.2282	
	Mean Upper Bound	6.1718	
	5% Trimmed Mean	5.7407	
	Median	6.0000	
	Variance	1.597	
	Std. Deviation	1.26355	
	Minimum	3.00	
	Maximum	8.00	
	Range	5.00	
	Interquartile Range	2.00	
	Skewness	-.705	.427
	Kurtosis	.283	.833
posttest	Mean	3.1000	.21629
	95% Confidence Interval for Lower Bound	2.6576	
	Mean Upper Bound	3.5424	
	5% Trimmed Mean	3.0741	
	Median	3.0000	
	Variance	1.403	
	Std. Deviation	1.18467	
	Minimum	1.00	
	Maximum	6.00	
	Range	5.00	
	Interquartile Range	1.25	
	Skewness	.328	.427
	Kurtosis	.467	.833

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretest	.227	30	.000	.895	30	.006
posttest	.267	30	.000	.900	30	.008

a. Lilliefors Significance Correction

Uji Wilcoxon Signed Rank Test

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest - pretest	Negative Ranks	30 ^a	15.50	465.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	30		

a. posttest < pretest

b. posttest > pretest

c. posttest = pretest

Test Statistics^a

	posttest - pretest
Z	-4.834 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

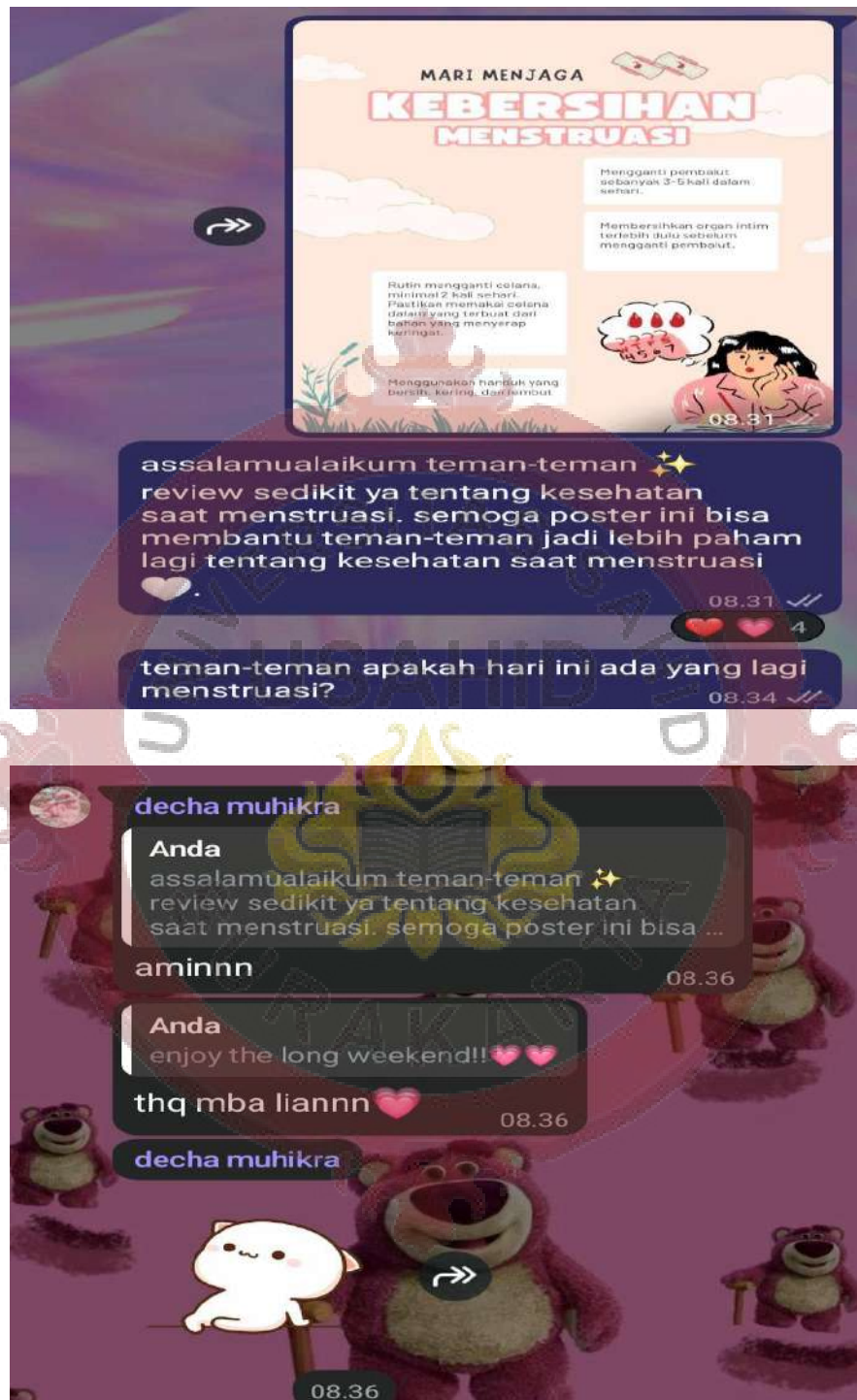
Lampiran 21. Dokumentasi Penelitian



Gambar 1.1 Laporan setelah mengonsumsi *dark chocolat*.



Gambar 1.2 Penjelasan penelitian dan edukasi dismneorea.



Gambar 1.3 Laporan proses pemantauan di *Whatsapp Grup*