

**PENGARUH *DARK CHOCOLATE* TERHADAP INTENSITAS
NYERI *DISMENORE PRIMER* PADA MAHASISWI
KEPERAWATAN UNIVERSITAS
dr. SOEBANDI JEMBER**

SKRIPSI



**Oleh :
Septi Yunita
NIM. 22102048**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER
2026**

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul *Pengaruh Dark Chocolate Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer pada Mahasiswi Keperawatan Universitas dr. Soebandi Jember* telah diuji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan pada:

Nama : Septi Yunita

Nim : 22102048

Hari, Tanggal : Rabu, 13 Mei 2026

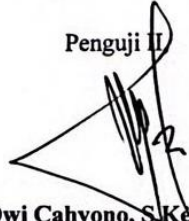
Program Studi : Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi

Tim Penguji
Ketua Penguji,



Andi Eka Pranata, S.ST., S.Kep., Ners., M.Kes
NIDN.0722098602

Penguji II



Hendra Dwi Cahyono, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN.0724099204

Penguji III,



Jenie Palupi, S.Kp., M.Kes.
NIDN.4019066901

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas dr. Soebandi



Al-Nur Zannah, S.ST., M.Keb
NIDN.0719128902

**PENGARUH DARK CHOCOLATE TERHADAP INTENSITAS NYERI
DISMENORE PRIMER PADA MAHASISWI KEPERAWATAN
UNIVERSITAS DR. SOEBANDI JEMBER**

**THE EFFECT OF DARK CHOCOLATE ON THE INTENSITY OF
PRIMARY DYSMENORRHEA PAIN IN NURSING STUDENTS AT DR.
SOEBANDI UNIVERSITY JEMBER**

Septi Yunita¹, Jenie Palupi²

¹Ilmu Keperawatan Program Sarjana, Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi

Email : septiyunita478@gmail.com

Received:

Accepted:

Published:

Abstrak

Latar belakang : *Dismenore primer* merupakan nyeri haid yang dipicu oleh peningkatan produksi hormon prostaglandin dan umumnya dialami wanita usia subur. Kondisi ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, menurunkan produktivitas, serta memengaruhi kualitas hidup. Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri adalah konsumsi dark chocolate yang mengandung magnesium, flavonoid, dan polifenol yang berperan dalam relaksasi otot serta penurunan intensitas nyeri. **Tujuan :** Mengidentifikasi dampak pemberian *dark chocolate* dalam menurunkan tingkat keparahan nyeri *dismenore primer* pada mahasiswa keperawatan Universitas dr. Soebandi Jember. **Metode :** Penelitian ini menggunakan metode *quasi-experiment* dengan rancangan *pretest-posttest with control group design*. Sampel berjumlah 50 responden yang dipilih menggunakan teknik *stratified random sampling* dan dibagi menjadi kelompok perlakuan (25 responden) serta kelompok kontrol (25 responden). Kelompok perlakuan memperoleh intervensi *dark chocolate* 100 gram, sedangkan kelompok kontrol menerima cokelat susu sebagai plasebo. Tingkat nyeri diukur menggunakan instrumen *Numerical Rating Scale* (NRS), kemudian dianalisis menggunakan *uji Wilcoxon* dan *Mann-Whitney*. **Hasil :** Kelompok perlakuan menunjukkan penurunan tingkat keparahan nyeri yang sangat signifikan ($p = 0,000$), sedangkan kelompok kontrol tidak mengalami perubahan yang bermakna ($p = 1,000$). *Uji Mann-Whitney* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok ($p = 0,000$). **Diskusi :** *Dark chocolate* efektif menurunkan intensitas nyeri *dismenore primer* sehingga dapat direkomendasikan sebagai alternatif terapi nonfarmakologis yang aman dan mudah diterapkan secara mandiri.

Kata kunci: *Dismenore primer*, *dark chocolate*, nyeri menstruasi, terapi nonfarmakologis.