PENGARUH PEMBERIAN COKELAT KAYU MANIS TERHADAP INTENSITAS *DISMENORE* PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI SMKN 4 JEMBER

SKRIPSI

Oleh:

Imroatus Sholehah

NIM. 22104062

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS dr. SOEBANDI

2026

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul *Pengaruh Pemberian* Cokelat *Kayu Manis Terhadap Intensitas Dismenore Primer Pada Remaja Putri di SMKN 4 Jember* telah diuji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan pada:

Nama : Imroatus Sholehah
NIM : 22104062
Hari, Tanggal : Senin, 24 Agustus 2026
Program Studi : Program Studi Kebidanan Program Sarjana Falkutas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi

Tim Penguji
Ketua penguji,

Jamhariyah, S.ST., M.Kes
NIDN .4011016401

Penguji II,

I.G.A Karnasih, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp. Mat
NIDN. 4005116802

Penguji III,

Yuniasih Purwaningrum, S.SiT.,M.Kes
NIDN. 4005067901

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas dr. Soebandi

Guruh Wirasakti, S.Kep.,Ns.,M.Kep.
NIDN. 0705058706

PENGARUH PEMBERIAN COKELAT KAYU MANIS TERHADAP INTENSITAS DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI SMKN 4 JEMBER

Imroatus Sholehah[1], Yuniasih Purwaningrum[2]
[1]Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi
[2] Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jember, Poltekkes Kemenkes Malang
Email: : imroatussholehah278@gmail.com

Received: **Accepted:** **Published:**

Abstrak

Latar Belakang: *Dismenore* primer merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang paling sering dialami oleh remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, proses belajar, serta kualitas hidup. Secara global, prevalensi *dismenore* primer berkisar antara 45–95% pada wanita usia reproduksi, sedangkan di Indonesia prevalensinya mencapai sekitar 64,25%, dengan sebagian besar merupakan *dismenore* primer. Salah satu alternatif terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu mengurangi nyeri menstruasi adalah pemberian cokelat hitam (*dark chocolate*) dan kayu manis yang mengandung magnesium, flavonoid, polifenol, serta senyawa aktif yang bersifat antiinflamasi dan antispasmodik. **Tujuan:** Menganalisis pengaruh pemberian cokelat hitam (*dark chocolate*) dan kayu manis terhadap intensitas *dismenore* primer pada remaja putri di SMKN 4 Jember. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain pre-experimental menggunakan pendekatan *One Group Pretest-Posttest Design*. Populasi penelitian berjumlah 71 siswi kelas XI SMKN 4 Jember yang mengalami *dismenore* primer. Sampel sebanyak 60 responden dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Intensitas *dismenore* diukur menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) sebelum dan sesudah pemberian intervensi berupa cokelat hitam (*dark chocolate*) dan kayu manis. Analisis data menggunakan uji *Paired Sample t-test*. **Hasil:** Sebelum diberikan intervensi, sebagian besar responden mengalami *dismenore* primer dengan intensitas nyeri sedang. Setelah diberikan intervensi, intensitas nyeri mengalami penurunan yang ditandai dengan meningkatnya jumlah responden yang mengalami nyeri ringan dan menurunnya jumlah responden yang mengalami nyeri sedang maupun nyeri berat. Hasil analisis menunjukkan bahwa pemberian cokelat hitam (*dark chocolate*) dan kayu manis berpengaruh terhadap penurunan intensitas *dismenore* primer pada remaja putri di SMKN 4 Jember. **Diskusi:** Penurunan intensitas nyeri diduga terjadi karena kandungan magnesium, flavonoid, dan polifenol pada cokelat hitam serta senyawa *cinnamaldehyde* dan *eugenol* pada kayu manis yang bekerja secara sinergis dalam membantu merelaksasikan otot uterus, menghambat pembentukan prostaglandin, mengurangi kontraksi uterus, dan meningkatkan pelepasan endorfin sehingga nyeri menstruasi berkurang. **Kesimpulan:** Pemberian cokelat hitam (*dark chocolate*) dan kayu manis berpengaruh dalam menurunkan intensitas *dismenore* primer pada remaja putri di SMKN 4 Jember sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif terapi nonfarmakologis untuk membantu mengurangi nyeri menstruasi.

Kata Kunci: *Dark Chocolate*, Kayu Manis, *Dismenore* Primer, Remaja Putri.