

Pengaruh Pemberian Coklat Hitam terhadap Nyeri Haid Pada Komunitas Siswi SMP IT LHI Yogyakarta

By 1048 Arita murwani

**Pengaruh Pemberian Coklat Hitam terhadap Nyeri Haid Pada
Komunitas Siswi SMP IT LHI Yogyakarta**

Arita Murwani 1* , Natasya Marjufadillah 2 , Riza Yulina 3, Anna Nur H⁴, Juda Julia K⁵
1, 2, 3, 4, Surya Global Health College Yogyakarta, Indonesia
5. Sekolah Tinggi Kesehatan Guna Bangsa Yogyakarta, Indonesia
Email: nursearita76@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang : Ketidakmampuan berkonsentrasi di kelas akibat nyeri haid merupakan penyebab utama ketidakhadiran di kalangan siswi. Mengonsumsi coklat hitam dapat membantu meredakan nyeri haid.

Tujuan: Di kalangan siswi SMP IT LHI Yogyakarta, peneliti ingin mengetahui pengaruh konsumsi coklat hitam terhadap ketidaknyamanan saat menstruasi.

Metode: Penelitian ini menggunakan one-group pretest-posttest design berdasarkan penelitian perimen sebelumnya. Sebanyak 30 siswi SMP IT LHI Yogyakarta menjadi sampel penelitian. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode insidental sampling, yaitu metode non-probability sampling. Analisis data menggunakan uji t dependen dan NRS untuk mengukur tingkat nyeri haid.

Hasil: Penurunan signifikan secara statistik diamati antara nilai uji sebelum dan sesudah masing-masing sebesar 4,33 dan 1,51, untuk uji frekuensi rentang nyeri haid. Berkat uji-t dependen, dapat melihat bahwa Nilai-P adalah 0,00, yang berarti kita dapat menerima H_a dan menolak H_o .

Kata kunci: Cokelat hitam, Nyeri haid, Siswi.

Abstrak

Background: Pain during menstruation or commonly called menstrual pain is one of the main causes of female students' absence from class hours. This is due to a decrease in learning activities and difficulty concentrating in receiving lessons. Therefore, efforts in handling that can be done to reduce the pain felt during menstruation are by consuming dark chocolate.

Objective: To determine the effect of giving dark chocolate on menstrual pain in female students at SMP IT LHI Yogyakarta.

Method: The research design used was a pre-experiment using a one group pretest-posttest approach. The population of this study was all female students of SMP IT LHI Yogyakarta, totaling 30 female students. The sampling technique used in this study was non-probability sampling in the form of accidental sampling. The research instrument used the Numeric Rating Scale (NRS) test. The data analysis method used the t-dependent test.

Results: from the menstrual pain range frequency test, the pretest results were 4.33 and the posttest 1.50 showed a significant decrease, with the results of the t-dependent test value (P-Value 0.00). H_a is accepted and H_o is rejected.

Keywords: Dark chocolate, Menstrual pain, Female students

PENDAHULUAN

Perkembangan fisik, mental, emosional, dan kognitif, bersama dengan kematangan seksual dan reproduksi, menjadi ciri tahun-tahun formatif remaja (Wahl et al., 2020). Michael et al. (2020) menyatakan bahwa menstruasi merupakan bagian alami dari pengalaman remaja putri dengan pubertas. Seiring dengan perkembangan masa remaja, pikiran mengalami perubahan umum, termasuk pematangan dan menstruasi, yang menandai dimulainya tahap reproduksi. Wanita yang menderita dismenore atau ketidaknyamanan saat menstruasi sering melaporkan penyakit ini bersamaan dengan gejala lainnya (Afrioza & Srimulyati, 2022).

Sebelum, selama, atau setelah siklus menstruasi, seorang wanita mungkin mengalami dismenore, yaitu sensasi nyeri di perut bagian bawah. Sebagai salah satu gangguan menstruasi yang paling umum, kondisi ini dapat memengaruhi kemampuan wanita untuk menjalani kehidupan sehari-hari dan berprestasi di sekolah secara signifikan (Azzulfa et al., 2019). Dismenore, yang mengacu pada ketidaknyamanan saat menstruasi, dapat diklasifikasikan menjadi dua jenis: utama dan sekunder. Kram menstruasi yang tidak kunjung hilang meskipun telah diobati untuk masalah sistem reproduksi yang mendasarinya disebut dismenore primer. Adenomyosis, fibroid, atau endometriosis termasuk di antara gangguan ginekologis yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan bulanan, yang dikenal sebagai dismenore sekunder (juga dikenal sebagai dismenore ekstrinsik) (Nurdahlina, 2021).

WHO memperkirakan pada tahun 2020 bahwa 10-15% wanita menderita dismenorea ringan, dan sekitar 50% wanita di seluruh dunia mengalami ketidaknyamanan menstruasi yang parah. Perkiraan untuk wanita berusia antara 17 dan 24 tahun berkisar antara 67% hingga 90%, yang jauh lebih tinggi daripada populasi umum. Sekitar 45-90% wanita di Asia mengalami dismenorea (WHO, 2021).

Mayoritas kasus dismenore di Indonesia terjadi pada remaja, khususnya mereka yang berusia antara 15 dan 24 tahun, menurut laporan dari Badan Pusat Statistik tahun 2020. Angka prevalensi pada kelompok usia ini adalah 64,25%. Nyeri haid merupakan masalah nyata bagi banyak wanita, dan diperkirakan 8-10% gadis remaja membolos sekolah karenanya (Departemen Kesehatan Negara Republik Indonesia, 2021). Dismenore memengaruhi 52% wanita usia reproduksi di Daerah Istimewa Yogyakarta. Nyeri haid biasanya diredakan dengan mengonsumsi analgesik, tetapi banyak orang masih belum mengetahui cara lain untuk mengatasi ketidaknyamanan tersebut. (Puterida et al., 2020).

Menghindari penggunaan obat pereda nyeri saat menstruasi dapat dilakukan dengan bantuan kompres hangat, olahraga teratur, aromaterapi, dan cokelat hitam. Sejumlah zat kimia yang terkandung dalam cokelat hitam diketahui memiliki khasiat untuk meningkatkan suasana hati dan mengurangi rasa lelah, seperti kafein, teobromin, metilxantin, dan feniletilalanin. Karakteristik ini menunjukkan bahwa cokelat hitam mungkin memiliki efek analgesik atau pereda nyeri jika digunakan sebagai bahan (Rofiqoh, 2021). Menurut Dri (2020), magnesium yang ditemukan dalam cokelat hitam dapat merangsang produksi kolagen dan neurotransmitter yang membantu pelepasan endorfin oleh otak. Manfaat lain dari cokelat hitam adalah kandungan polifenolnya yang tinggi; senyawa ini memiliki efek antiinflamasi dan antioksidan (Chaliani et al., 2024). Bagi remaja yang mengalami ketidaknyamanan saat menstruasi, cokelat hitam merupakan pilihan yang populer karena murah, mudah didapat, dan umumnya aman untuk dikonsumsi secara teratur tanpa menimbulkan efek samping yang berarti.

Berdasarkan konteks yang telah dipaparkan, maka peneliti berupaya untuk mengangkat permasalahan melalui penelitian dengan judul kerja “Pengaruh Pemberian

Cokelat Hitam terhadap Tingkat Nyeri Haid pada Siswi SMP IT LHI Yogyakarta”.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan di SMP IT LHI Yogyakarta 23 i tanggal 27 Januari sampai dengan 2 Februari 2025, dan bersifat kuantitatif. Teknik yang digunakan adalah *one-group pretest-posttest design*, yang artinya hanya ada satu kelompok yang terlibat dalam eksperimen dan tidak ada kelompok kontrol (Amtai Alaslan, 2017). Tiga puluh orang berpartisipasi dalam penelitian ini karena peneliti menggunakan strategi sampel non-probabilitas berdasarkan teknik sampel aksidental. Interaksi dengan kepala sekolah dan survei peserta memberikan data utama yang digunakan untuk pengumpulan data. Publikasi relevan topik penelitian dikonsultasikan untuk data tambahan. Pada tanggal 6 Januari 2025, dengan No.2.06/KEPK/SSG/I/2025, penelitian ini disertifikasi praktis. Peneliti juga memaparkan tujuan, manfaat, dan etika penelitian. Peneliti memberikan instruksi tentang cara makan cokelat hitam dan sebelum peneliti memberikan cokelat hitam kepada peserta sebagai intervensi, peneliti meminta responden mengisi formulir izin (*informed consent*) dan mengisi penilaian tingkat nyeri awal sebelum diberikan tindakan pemberian coklat hitam. Kelompok responden ini menerima 35 gram cokelat hitam 72% kakao. Setelah itu dengan menggunakan kuesioner yang sama, yaitu NRS, peneliti mengukur ulang tingkat nyeri dua jam setelah subjek selesai mengonsumsi intervensi cokelat hitam. Dengan menggunakan 25 uji t-dependent, peneliti dalam penelitian ini menemukan bukti yang mendukung penerimaan hipotesis alternatif (H_a) dan penolakan hipotesis nol (H_o).

HASIL

1. Analisis Univariat

a) Karakteristik Peserta

Dalam penelitian ini, peneliti di SMP IT LHI Yogyakarta mengamati bagaimana mengonsumsi cokelat hitam memengaruhi tingkat nyeri pada siswi yang sedang menstruasi. Tiga puluh siswi yang mengatakan ketidaknyamanan saat menstruasi pada hari pertama atau kedua menstruasi mereka berpartisipasi dalam penelitian ini. Usia subjek, tingkat kelas, hari dimulainya ketidaknyamanan saat menstruasi, hasil pre-test sebelum instruksi, dan hasil post-test setelah manajemen dirinci dalam sebuah tabel.

Tabel 1
Uji Karakteristik Responden Terhadap
Nyeri Haid pada Siswa SMP IT LHI Yogyakarta

TIDAK	Karakteristik responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Usia siswa:		
	a. 13 tahun	7	23.3
	b. 14 tahun	9	30.0
	c. 15 tahun	12	40.0
	d. 16 tahun	2	6.7
2.	Hari nyeri haid:		
	a. Hari 1	14	46.7
	b. Hari ke 2	16	53.3
3.	Kelas		
	a. Kelas 7	13	43.3
	b. Kelas 8	11	36.7
	c. Kelas 9	6	20.0

Total	30	100.0
--------------	-----------	--------------

Tabel di atas menjelaskan antara responden yang paling umum, seperti ditunjukkan dalam tabel 4.1, peneliti menemukan bahwa 12 responden (40,0%) berusia 15 tahun, 16 responden (53,3%) melaporkan nyeri haid pada hari kedua, 16 13 responden (43,3%) berada di kelas tujuh.

b) Distribusi Frekuensi Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Intervensi Cokelat Hitam

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Rentang Nyeri Haid
Sebelum dan Sesudah Intervensi Cokelat Hitam

Variabel	Berarti	Min-Maks	Δ Rata-rata	95% CI	Nilai P
<i>Pra-ujian</i>	4.33	2-6		3.8804	
			-283	4.7863	0.00*
<i>pasca tes</i>	1.50	0-4		1.0754	
				1.9246	

4 Nilai rata-rata pra-tes adalah 4,33 sebelum 28 mengonsumsi cokelat hitam, dan nilai rata-rata pasca-tes adalah 1,50 setelahnya, seperti yang ditunjukkan pada tabel 4.2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa baik sebelum maupun setelah mengonsumsi cokelat hitam, skala nyeri rata-rata menurun. Hasil 0,00 ($P < 0,05$) ditunjukkan oleh statistik dua arah (nilai-P) dalam uji ketergantungan-t. Terdapat varians yang signifikan secara analitis dalam jumlah 31 nyeri sebelum dan setelah kontrol intervensi cokelat hitam, yang menunjukkan bahwa hipotesis penggantian (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_o) ditolak.

c) Uji Normalitas

Tabel data uji normalitas dampak coklat hitam terhadap nyeri haid pada siswi SMP IT LHI Yogyakarta.

Tabel 3
Hasil Uji Normalitas Pengaruh Pemberian
Cokelat Hitam untuk Mengatasi Nyeri Haid pada Siswi SMP IT LHI Yogyakarta

Variabel	Jumlah Responden	Nilai P	Kesimpulan
<i>Uji coba</i> setelah pemberian coklat hitam	30	0.16	Data berdistribusi normal
<i>Posttest</i> setelah pemberian coklat hitam	30	0,08	Data berdistribusi normal

Tabel diatas dapat dilihat dengan data mengikuti populasi reguler atau tidak dengan melihat Tabel 4.3, yang memberikan hasil uji normalitas data. Karena jumlah peserta kurang dari 40, uji Shapiro-Wilk digunakan untuk melengkapi analisis. Evaluasi menunjukkan bahwa nilai pra-tes dan pasca-tes lebih dari 0,05, dengan pra-tes sebesar 0,16 dan pasca-tes sebesar 0,08. Hasilnya, uji t-dependent digunakan untuk penyelidikan tambahan setelah data dipastikan memiliki distribusi yang terdistribusi secara reguler.

2. Analisis Bivariat

38 Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meneliti pengaruh coklat hitam memengaruhi nyeri haid pada peserta perempuan di SMP IT LHI Yogyakarta. Tabel 4.4 menampilkan data uji t-dependen yang digunakan untuk menganalisis data.

33 **Tabel 4**
Hasil Uji T-Dependent Terhadap Pengaruh Pemberian Coklat Hitam Terhadap Nyeri Haid Pada Siswi SMP IT LHI Yogyakarta

Variabel	N	Nilai P
Pra-Pasca setelah diberi coklat hitam untuk mengatasi nyeri haid	30	0.00

34 Uji t-dependen yang dilakukan pada pretest dan posttest (yaitu, sebelum dan sesudah ter43 coklat hitam) menunjukkan Asimp berdasarkan f241 yang ditunjukkan pada Tabel 4.4. Tingkat signifikansi dua sisi sebesar 0,00 ($P < 0,05$). Hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Jadi, dapat dikatakan bahwa intervensi coklat hitam membantu meredakan nyeri haid pada siswi di SMP IT LHI Yogyakarta.

DISKUSI

1. Nyeri haid sebelum diberikan coklat hitam pada siswi SMP IT LHI Yogyakarta

Dalam penelitian ini, 30 orang mengatakan tingkat keparahan nyeri haid rata-rata sebesar 4,33 sebelum mengonsumsi coklat hitam. Kram menstruasi, kekakuan, tekanan, kesulitan bergerak, rasa terbakar, dan tertusuk mencapai maksimum 6 pada skala 1515 sebelum operasi. Simpangan baku penelitian ini adalah 1,212.

Penelitian yang dilakukan oleh (Febriansyah et al., 2021) mengatakan bahwa sebelum mengonsumsi coklat hitam, sebanyak 25,1% partisipan merasakan nyeri haid ringan (tingkat 2-3 pada skala nyeri 0-4) dan 68,8% mengalami nyeri sedang (tingkat 4-6 pada skala nyeri 0-4). Pada kedua penelitian tersebut, siswi mengatakan ketidaknyamanan menstruasi sedang (skor antara 4 dan 6 pada skala nyeri) sebelum mengonsumsi coklat hitam, yang sesuai dengan penelitian sebelumnya (Febriansyah et al., 2021). Ada si36 yang melaporkan ketidaknyamanan menstruasi ringan, inilah yang membedakan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Febriansyah et al. pada tahun 2021. Pada penelitian ini, sebanyak 8 siswi (25,1%) melaporkan nyeri pada skala 2-3. Sebaliknya, penelitian yang dilakukan oleh Feriansyah et al. (2021) hanya menggunakan skala nyeri 3, sedangkan skor nyeri maksimum pada penelitian ini adalah 9 yang tergolong sedang. Peningkatan produksi prostaglandin, yang sering dirasakan oleh siswi sebagai ketidaknyamanan saat menstruasi, dapat menyebabkan gejala seperti pusing, pingsan, dan kram perut (Baadiyah et al., 2021). Prostaglandin tidak hanya meningkatkan intensitas nyeri, tetapi juga memicu saraf nyeri di rahim.

Menurut para peneliti, uraian yang diberikan di atas mendukung klaim mereka bahwa sifat subjektif nyeri membuat mustahil bagi siapa pun selain orang yang mengalami nyeri untuk menggambarkan secara akurat seberapa intensnya nyeri tersebut. Hormon yang disekresikan oleh ovarium, termasuk estrogen, mendorong rahim untuk melepaskan prostaglandin, yang pada gilirannya menyebabkan ketidaknyamanan saat menstruasi. Nyeri tersebut lebih intens jika dibandingkan dengan jumlah prostaglandin yang dilepaskan.

2. Nyeri Haid Setelah Diberikan Coklat Hitam untuk Mengatasi Nyeri Haid pada Siswi SMP IT LHI Yogyakarta

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 30 siswi setelah diberikan intervensi konsumsi chocolate hitam pada remaja putri di SMP IT LHI Yogyakarta, sebanyak 28

siswi (87,6% dari total) melaporkan nyeri ringan pada skala 0–3. Sementara itu, dua orang (6,3%) melaporkan ketidaknyamanan sedang pada skala 1 hingga 4. Penelitian menemukan bahwa rata-rata tingkat nyeri haid pada responden adalah 4,33 sebelum intervensi dan 1,50 setelah mengonsumsi cokelat hitam. Beberapa sensasi tidak menyenangkan yang dialami setelah mengonsumsi coklat hitam antara lain gatal, seperti tersengat listrik, berdenyut, terpelintir, terhantam, terbakar, dan nyeri ulu hati. Tingkat nyeri tertinggi yang tercatat adalah 6, yang tergolong signifikan tetapi masih dalam kendali partisipan.

Hasil penelitian ini juga konsisten dengan penelitian dari (Febriansyah et al., 2021). Responden mengatakan tingkat nyeri berkisar antara 0 (tidak nyeri) hingga 4 (nyeri ekstrem) setelah mengonsumsi cokelat hitam pada hari pertama atau kedua menstruasi. Sejalan dengan temuan (Febriansyah et al., 2021), penelitian ini juga menemukan bahwa nyeri haid sedang (skala 4-6) merupakan nyeri paling parah yang dialami oleh responden. Satu area yang membedakan penelitian ini dengan penelitian oleh (Febriansyah et al., 2021) adalah pada skala nyeri haid terendah. Dalam analisis ini, skala nyeri terendah ditetapkan pada angka 0 yang berarti tidak ada nyeri sama sekali, sedangkan pada penelitian oleh (Febriansyah et al., 2021), nyeri ringan diukur pada skala 1 hingga 3. kata-kata alternatif Karena kandungan magnesiumnya, cokelat hitam dapat membantu meringankan ketidaknyamanan saat menstruasi dengan merelaksasi otot-otot yang mengencangkan dinding pembuluh darah, yang dapat memicu kejang (Siregar et al., 2021).

Hasil penelitian ini serupa dengan hasil analisis Triani Yuyun (2023) yang keduanya meneliti efek cokelat hitam terhadap nyeri haid. Pada penelitian pertama, partisipan melaporkan tidak ada nyeri sama sekali, sedangkan pada penelitian kedua, mereka melaporkan nyeri sedang, yang menunjukkan bahwa kedua penelitian tersebut memiliki pengaruh positif terhadap persepsi partisipan terhadap nyeri haid mereka. Penelitian telah menunjukkan bahwa magnesium dapat membantu meredakan nyeri haid dengan menghalangi produksi prostaglandin berlebih (Siregar et al., 2021). Magnesium juga membantu mengatur suasana hati karena efeknya yang menenangkan dan kemampuannya untuk merelaksasi otot.

Sesuai dengan penelitian sebelumnya yang melibatkan dua kelompok individu, penelitian ini dilakukan oleh Fathurrohman dkk. (2023). Cokelat hitam diberikan kepada kelompok pertama, yang disebut kelompok intervensi A, dan kelompok B berperan sebagai kelompok kontrol. Penelitian ini menemukan bahwa dibandingkan dengan kelompok kontrol, peserta yang pola makannya mencakup cokelat hitam melaporkan nyeri haid yang jauh lebih sedikit. Lebih jauh, penelitian tambahan telah menunjukkan bahwa 35 gram cokelat hitam (mengandung 72% kakao) dapat meredakan nyeri haid.

3. Pengaruh coklat hitam terhadap nyeri haid pada siswi SMP IT LHI Yogyakarta

Penelitian di SMP IT LHI Yogyakarta ini menemukan bahwa tingkat nyeri haid siswi berubah setelah mengonsumsi cokelat hitam. Tingkat ketidaknyamanan tiga puluh subjek setelah mengonsumsi cokelat hitam dianalisis dengan menggunakan uji statistik dependen-t. Ketidaknyamanan haid dikeluarkan oleh semua siswi; skor skala nyeri rata-rata menurun dari 4,20 sebelum intervensi menjadi 1,50 setelahnya. Penelitian ini mengungkapkan nilai p sebesar 0,000 (<0,05), yang menunjukkan penerimaan hipotesis alternatif (Ha) dan penolakan hipotesis nol (Ho). Dengan demikian, jumlah ketidaknyamanan yang dialami selama periode sebelum dan sesudah mengonsumsi cokelat hitam dipengaruhi secara signifikan.

Cokelat merupakan sumber berbagai nutrisi yang baik, termasuk sejumlah

vitamin dan mineral. Cokelat mengandung fosfor, magnesium, zat besi, seng, dan tembaga, serta berbagai zat lainnya. Konsentrasi magnesium yang tinggi dalam cokelat hitam membantu mengatur kadar prostaglandin, yang pada gilirannya mengurangi keparahan kram menstruasi (Adri, 2020). Para analis telah menunjukkan bahwa sifat analgesik, antiradang, dan antipiretik dari cokelat hitam dapat meringankan ketidaknyamanan saat menstruasi.

Sejalan dengan hipotesis yang diajukan oleh (Azwar 2021), penelitian ini seperti yang dinyatakan teori bahwa kram menstruasi, mulai dari sedang hingga nyeri berat, adalah perasaan tidak nyaman yang dialami banyak wanita selama menstruasi. Kram ini mungkin agak mengganggu kehidupan sehari-hari dan bahkan pekerjaan. Nyeri haid biasanya disebabkan oleh prostaglandin yang dilepaskan ke dalam aliran darah oleh rahim sebagai respons terhadap estrogen dan hormon ovarium lainnya. Nyeri haid disebabkan oleh kontraksi rahim yang lebih kuat, yang merupakan akibat langsung dari kadar prostaglandin yang lebih tinggi. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa persepsi nyeri bersifat subjektif; hanya orang yang mengalami nyeri yang dapat mengartikulasikan secara memadai.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti berumsi bahwa cokelat hitam dapat menjadi pilihan lain untuk meredakan nyeri haid. Konsumsi cokelat hitam dikaitkan dengan penurunan tingkat nyeri haid pada sebagian besar individu dalam penelitian ini. Hal ini mungkin karena kandungan magnesium dalam cokelat yang memiliki efek menenangkan dan membantu mengatur emosi negatif, yang pada gilirannya mengurangi rasa nyeri.

SIMPULAN

Penelitian yang dilakukan di SMP IT LHI Yogyakarta ditemukan hasil bahwa pemberian cokelat hitam secara signifikan mengurangi tingkat nyeri haid.

SARAN

Ketidaknyamanan saat menstruasi dapat diatasi dengan mengonsumsi coklat hitam sebagai terapi non farmakologis. Penelitian selanjutnya dapat mengeksplorasi berbagai pilihan terapi nonfarmakologis untuk meringankan nyeri haid.

DAFTAR PUSTAKA

1. Adri, RF (2020). Pengalaman Mahasiswa Kedokteran dengan Dismenore dan Cokelat Hitam (Tanaman Kakao) *Jurnal Amanah Kesehatan*, 2 (1), 155–160.
2. Afrioza, S., & Srimulyati, S. (2022). Bagaimana Minuman Kunyit dan Asam Jawa Membantu Remaja di Desa Sukasari Mengatasi Nyeri Haid. *Jurnal Praktik dan Pendidikan Keperawatan*, 2 (02), 99–108. <https://doi.org/10.34305/jnpe.v2i2.463>
3. Amtai alasan, S.IP., MS (2017). *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Sosial Buku Metodologi Analisis Kualitatif ITS* (Vol. 6, Edisi 1). <http://repositorio.unan.edu.ni/2575/1/5589.pdf> <http://fiskal.kemenkeu.go.id/ejournal%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.cirp.2015.06.071> <http://dx.doi.org/10.7374/j.powtec.2017.12.055> <https://doi.org/10.1785/j.ijfatigue.2019.02.006> <https://doi.org/10.1>
4. Azwar. (2021). *Terapi Non Farmakologi Nyeri Dismenorea*. Gowa: Pustaka Taman Ilmu.
5. Azzulfa, N., Christiana, AP, & Dewi, A. (2019). *Hubungannya Dengan Kondisi Remaja*

- Ini Dan Seberapa Baik Mereka Tidur Di MTs Muhammadiyah Blimbing, Polokarto, Sukoharjo. *Jurnal Ilmiah Ibu*, 3 (2), 41–62.
6. Baadiyah, M., Winarni, S., Mawarni, A., & Purnami, CT (2021). Kajian Hubungan, Kurang Olahraga, dan Gangguan Menstruasi pada Wanita Usia Kuliah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 9 (3), 328–331. <https://doi.org/10.14710/jkm.v9i3.26943>
 7. Chaliani, S., Afrina, R., & Kamillah, S. (2024). Penelitian tentang Dampak Cokelat Hitam terhadap Tingkat Keparahannya Kondisi Ini pada Santri Putri Pondok Pesantren Tanwiriyah Kabupaten Cianjur Tahun 2023. *Inovasi Pembelajaran: Jurnal Elita Education*, 1 (3), 43–58.
 8. Febriansyah, E., Nuha, K., & Kamal, S. (2021). Serta didik TLearning di Balai Pengobatan Saleha Banda Aceh tentang Dampak Cokelat Hitam terhadap Tingkat Keparahannya Nyeri Dismenore Primer. *Evaluasi Sel dalam Bidang Kesehatan*, 8 (2), 96–148. <https://doi.org/10.2ti4u/sel.v8i2.5583>
 9. Departemen Kedokteran Indonesia, (2021). (nd). *Menstruasi dan pentingnya menjaga kesehatan ovarium @ ayosehat.kemkes.go.id*. <https://ayosehat.kemkes.go.id/pentingnya-menjaga-kesehatan-reproduksi-saat-menstruasi>
 10. Fathurrohman (2023). Perbandingan Pemberian Coklat Hitam dan Jahe pada Siswi Dismenore. *Jurnal Stikes Mandiri Sakti*.
 11. Michael, J., Iqbal, Q., Haider, S., Khalid, A., Haque, N., Ishaq, R., Saleem, F., Hassali, MA, & Bashaar, M. (2020). Meneliti kognisi praktik terkait menstruasi pada remaja putri yang mendatangi pusat medis publik di Quetta, Pakistan. *BMC Women's Health*, 6 (1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12905-019-0874-3>
 12. Nurdahlina, F. (2021). Nurdahlina 1, Fitriani 2. *Jurnal SAGO: Gizi dan Kesehatan*, 2 (2), 199–474. <https://ejournal.poltekkesaceh.ac.id/index.php/gikes>
 13. Puterida, Netty, & Ilmi, MB (2020). Pada tahun 2020, Proyek Investigasi Bimbingan dan Terapi (BK) FKIP di UNISKA MAB Banjarmasin meneliti frekuensi dismenore pada mahasiswi dan bagaimana hal itu berkorelasi dengan tingkat keterampilan, stres, dan latar belakang keluarga mereka. *Meneliti Hubungan Antara Kejadian Dismenore, Riwayat Keluarga, Tingkat Stres, dan Pembelajaran pada Mahasiswi yang Terdaftar di Program Bimbingan dan Terapi (BK) FKIP, UNISKA MAB Banjarmasin pada tahun 2020*, 1–11.
 14. Rofiqoh, R. (2021). Dampak Cokelat Hitam Terhadap Nyeri Dismenore Pertama Yang dialami Wanita Remaja. *Outer Thesis Universitas Dr Soebandi*.
 15. Siregar, RD, Veri, N., Harahap, MS, Alchalidi, A., & Usrina, N. (2021). Dismenore progresif dengan Penggunaan Cokelat Hitam dan Wortel sebagai Obat. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 7 (4), 642–646.
 16. Wahl, B., Lehtimäki, S., Germann, S., & Schwalbe, N. (2020). Salah satu cara yang mungkin untuk mencapai cakupan kesehatan nasional adalah dengan meningkatkan penggunaan tenaga kesehatan distrik di wilayah metropolitan. *Strategi dan Administrasi Medis*, 35 (1), 91–101.
 17. WHO. (2021). *Berjuang untuk masa depan yang lebih menjanjikan*. <https://shorturl.at/sB9dM>

Pengaruh Pemberian Coklat Hitam terhadap Nyeri Haid Pada Komunitas Siswi SMP IT LHI Yogyakarta

ORIGINALITY REPORT

22%

SIMILARITY INDEX

PRIMARY SOURCES

- 1 Lana Sari. "Pola Pereseapan Penyakit Stroke Iskemik Pasien Rawat Jalan Rumah Sakit di Kota Sungailiat", 116 words — 3%
JURNAL KESEHATAN POLTEKKES KEMENKES RI PANGKALPINANG, 2020
Crossref
- 2 Rizki Fatkurrohman, Viantika Kusumasari, Dian Adkhana. "The Effect of Dark Chocolate on Primary Dymenoreries In Students at An Nur Ngrukem Islamic Boarding School, Bantul, Yogyakarta", Jurnal Kesehatan Masa Depan, 2023
61 words — 2%
Crossref
- 3 publicacionescientificas.uces.edu.ar 51 words — 1%
Internet
- 4 Evyta Darma Judika Sianturi, Prana Dwija Iswara, Dadan Djuanda. "Peranan Video Animasi Terhadap Kemampuan Membaca Permulaan Siswa", Al-Madrasah Jurnal Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah, 2024
24 words — 1%
Crossref
- 5 Nurul Ikawati, Syamsuryanita Syamsuryanita. "PENGARUH PEMBERIAN COKELAT HITAM TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS DISMENORRHEA PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 3 MAKASSAR", PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat, 2022
23 words — 1%
Crossref

6	jurnal.stikeskesdam4dip.ac.id Internet	23 words — 1%
7	jurnal.poltekkespangkalpinang.ac.id Internet	21 words — 1%
8	jurnal.globalhealthsciencegroup.com Internet	19 words — 1%
9	jurnal.uui.ac.id Internet	19 words — 1%
10	ouci.dntb.gov.ua Internet	19 words — 1%
11	repositori.uin-alauddin.ac.id Internet	19 words — 1%
12	jdk.ulm.ac.id Internet	18 words — < 1%
13	www.ijble.com Internet	18 words — < 1%
14	Tati Lindasari. "PENGARUH PEMBERIAN COKLAT HITAM TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI", Wellness And Healthy Magazine, 2024 Crossref	17 words — < 1%
15	Emi Suhadak, Arita Murwani. "Hubungan Kinerja Kader Dengan Kepuasan Pelayanan Pada Lansia Di Posyandu Cinta Lansia", JURNAL KESEHATAN POLTEKKES KEMENKES RI PANGKALPINANG, 2020 Crossref	16 words — < 1%
16	Elvi Era Liesmayani, Novalita Oriza, Santi Intan Sari. "Pengaruh Minum Air Kelapa Muda Hijau	14 words — < 1%

Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenorrhea) Pada Siswi Sma Pab 5 Klumpang Kec. Hamparan Perak Kabupaten Deli Serdang Tahun 2018", Jurnal Bidan Mandiri, 2023

Crossref

- 17 Amelia Wulandari, Laurensia Yunita, Subhannur Rahman, Fitri Yuliana. "Pengaruh Hipnosis Lima Jari Terhadap Gangguan Haid Dan Kecemasan Santriwati Baru Di Pondok Pesantren Darul Ilmi Banjarbaru", Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ), 2025

13 words — < 1%

Crossref

- 18 Kaifar Nuha, Cut Efriana, Shella Kamal. "PERBEDAAN EFEKTIFITAS VARIAN DOSIS DARI PEMBERIAN EKSTRAK DAUN KELOR TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS DISMENOREA PRIMER", Jurnal Kesehatan Tambusai, 2024

13 words — < 1%

Crossref

- 19 Rosalina Aulia Lestari, Oktia Woro Kasmini Handayani. "Analisis Multilevel Hubungan Ekologi Sekolah Terhadap Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Pelajar SMA Putri Kota Semarang", Jurnal Kesehatan, 2023

13 words — < 1%

Crossref

- 20 journal.unisa-bandung.ac.id

Internet

13 words — < 1%

- 21 journals.uima.ac.id

Internet

13 words — < 1%

- 22 jurnal.um-palembang.ac.id

Internet

13 words — < 1%

- 23 www.coursehero.com

Internet

12 words — < 1%

- 24 www.inovasinews.com

Internet

11 words — < 1%

25 Salminah Salminah, Devi Kurniawati. "Pengaruh Perceived Credibility of Consumers, dan Perceived Images of Consumers terhadap Minat Beli Produk, dengan Consumer's Trust sebagai Variabel Mediasi: Studi pada Produk Outfit Muslim di Kota Pekanbaru", Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan, 2024
Crossref

10 words — < 1%

26 core.ac.uk
Internet

10 words — < 1%

27 eprints.uanl.mx
Internet

10 words — < 1%

28 id.123dok.com
Internet

10 words — < 1%

29 123dok.com
Internet

9 words — < 1%

30 Afra Lathifah, Ulfa Isnii Kurnia, Elvani Hertati. "Implementasi Discovery Learning untuk Meningkatkan Kecerdasan Digital Mahasiswa", Infotek: Jurnal Informatika dan Teknologi, 2025
Crossref

9 words — < 1%

31 Santika Dewi, Arifah Rakhmawati. "Efektivitas Terapi Teh Daun Kelor dan Teh Hijau Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Sewaktu (GDS) pada Penderita Diabetes Melitus di Puskesmas Palimanan Kabupaten Cirebon", MAHESA : Malahayati Health Student Journal, 2024
Crossref

9 words — < 1%

32 academic.oup.com
Internet

9 words — < 1%

33 elearning.stikesprimanusantara.ac.id
Internet

9 words — < 1%

34	eprints.radenfatah.ac.id Internet	9 words — < 1%
35	id.scribd.com Internet	9 words — < 1%
36	journal.nurscienceinstitute.id Internet	9 words — < 1%
37	jurnal.abulyatama.ac.id Internet	9 words — < 1%
38	karyailmiah.unisba.ac.id Internet	9 words — < 1%
39	konsultanhukumtanah.blogspot.com Internet	9 words — < 1%
40	repo.undiksha.ac.id Internet	9 words — < 1%
41	www.researchgate.net Internet	9 words — < 1%
42	ejournal.annurpurwodadi.ac.id Internet	8 words — < 1%
43	journal.lpkd.or.id Internet	8 words — < 1%
44	journal.universitaspahlawan.ac.id Internet	8 words — < 1%
45	www.jurnal.stikesbudiluhurcimahi.ac.id Internet	8 words — < 1%

46 Praisly L. Simbar, Nova H. Kapantow, Shirley E. S. Kawengian. "Hubungan antara Literasi Gizi dengan Perilaku Makan Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat", e-CliniC, 2025

7 words — < 1%

Crossref

47 Sapira Hanifa, Farah Oktafani. "PENGARUH STRES KERJA TERHADAP KINERJA KARYAWAN PT. BANK CENTRAL ASIA Tbk. KANTOR CABANG SUBANG", JURNAL NUSANTARA APLIKASI MANAJEMEN BISNIS, 2019

7 words — < 1%

Crossref

48 Anisa Candra Rini Fadhillah, Elfira Sri Futriani. "Efektivitas Pemberian Kunyit Asam terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di SMAN 2 Karawang", MAHESA : Malahayati Health Student Journal, 2025

6 words — < 1%

Crossref

EXCLUDE QUOTES OFF

EXCLUDE BIBLIOGRAPHY OFF

EXCLUDE SOURCES OFF

EXCLUDE MATCHES OFF