

SKRIPSI
EFEKTIVITAS PEMBERIAN *DARK CHOCOLATE* DAN JUS WORTEL
TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID PADA MAHASISWI
JURUSAN KEBIDANAN POLTEKKES KEMENKES
YOGYAKARTA



HANIDAR AHLAM
P71242325080

PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA
2026

SKRIPSI

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN *DARK CHOCOLATE* DAN JUS WORTEL
TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID PADA MAHASISWI
JURUSAN KEBIDANAN POLTEKKES KEMENKES
YOGYAKARTA**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Terapan Kebidanan



HANIDAR AHLAM
P71242325080

**PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi

"Efektivitas Pemberian *Dark Chocolate* dan Jus Wortel terhadap Penurunan
Nyeri Haid pada Mahasiswa Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes
Yogyakarta"

*"Effectiveness of Dark Chocolate and Carrot Juice in Reducing Menstrual Pain
Among Midwifery Students at Poltekkes Kemenkes Yogyakarta"*

Disusun Oleh :

HANIDAR AHLAM
P71242325080

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal : 03 Juni 2026

Menyetujui,

Pembimbing Utama



Wafi Nur Muslihanun, S.SiT., M.Kes(Epid)
NIP. 197507152006042002

Pembimbing Pendamping



Ann Kurniad, SST., M.Keb
NIP. 198104012003122001

Yogyakarta, 03 Juni 2026

Ketua Jurusan



Dr. Heni Puji Wahyuningsih, S.SiT, M.Keb
NIP. 197511232002122002

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

"Efektivitas Pemberian *Dark Chocolate* dan Jus Wortel terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Mahasiswi Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta"

Disusun Oleh :

HANIDAR AHLAM
P71242325080

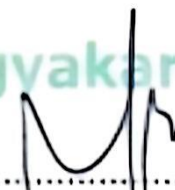
Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji
pada tanggal : 03 Juni 2026



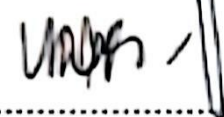
SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Kemenkes
Poltekkes Yogyakarta

Ketua,
Dr. Sumarah, S.Si.T.MPH
NIP. 197005242001122001

(..........)

Anggota,
Wafi Nur Muslihatun, S.SiT., M.Kes(Epid)
NIP. 197507152006042002

(..........)

Anggota,
Ana Kurniati, SST., M.Keb
NIP. 198104012003122001

(..........)

Yogyakarta, 03 Juni 2026

Ketua Jurusan



Dr. Heni Puji Wahyuningsih, S.SiT., M.Keb
NIP. 197511232002122002

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar

Nama : Hanidar Ahlam

NIM : P71242325080

Tanda Tangan :

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Hanidar' with a stylized flourish at the end.

Tanggal : 2 Juni 2026

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA
TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Hanidar Ahlam
NIM : P71242325080
Program Studi : Sarjana Terapan Kebidanan
Jurusan : Kebidanan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta Hak Bebas Royalti *Noneksklusif (Non-Exclusive Royalti-Free Right)* atas Skripsi saya yang berjudul :

“EFEKTIFITAS *DARK CHOCOLATE* DAN JUS WORTEL TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID PADA MAHASISWI POLTEKKES KEMENKES YOGYAKARTA”

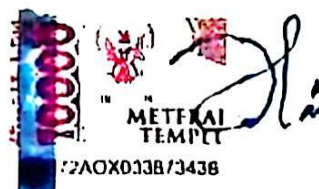
Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan) dengan hak bebas royalti *Noneksklusif* ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Yogyakarta

Pada tanggal : 22 Juni 2026

Yang menyatakan



(Hanidar Ahlam)

Tujuan: Mengetahui efektivitas pemberian *dark chocolate* dan jus wortel terhadap penurunan nyeri haid pada mahasiswi Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain *quasi-experimental* dengan pendekatan *pretest-posttest with control group design*. Sampel berjumlah 44 responden yang dipilih menggunakan teknik *consecutive sampling*. Tingkat nyeri haid diukur menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* dan *Mann–Whitney U Test*.

Hasil: Karakteristik responden pada kedua kelompok relatif serupa. Pada kelompok *dark chocolate*, tingkat nyeri berubah dari kategori sedang dan berat menjadi ringan dan sedang, dengan rata-rata menurun dari $6,18 \pm 1,097$ menjadi $3,77 \pm 1,307$. Pada kelompok jus wortel, rata-rata nyeri menurun dari $5,91 \pm 1,019$ menjadi $4,95 \pm 0,722$, namun mayoritas tetap mengalami nyeri sedang. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan penurunan bermakna pada kedua kelompok ($p < 0,001$). Rata-rata penurunan nyeri pada kelompok *dark chocolate* ($2,41 \pm 1,260$) lebih besar dibandingkan jus wortel ($0,95 \pm 0,653$), dan hasil uji Mann–Whitney menunjukkan perbedaan bermakna ($Z = -3,799$; $p < 0,001$).

Kesimpulan: *Dark chocolate* dan jus wortel sama-sama menurunkan nyeri haid, namun *dark chocolate* lebih efektif dibandingkan jus wortel pada mahasiswi Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

Kata kunci: *Dark Chocolate*, Jus Wortel, Nyeri Haid.

**EFFECTIVENESS OF DARK CHOCOLATE AND CARROT JUICE IN
REDUCING MENSTRUAL PAIN AMONG MIDWIFERY STUDENTS
AT POLTEKKES KEMENKES YOGYAKARTA**

Hanidar Ahlam¹, Wafi Nur Muslihatun², Ana Kurniati³
^{1,2,3}Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jln. Mangkuyudan MJ III/304 Yogyakarta
¹Email : Hanhanidar132@gmail.com

ABSTRAC

Background: Dysmenorrhea affects approximately 64.25% of women in Indonesia and may impair academic performance, concentration, and daily productivity. Dark chocolate contains magnesium, flavonoids, and polyphenols that may reduce prostaglandin synthesis and promote uterine muscle relaxation, whereas carrot juice is rich in beta-carotene, vitamin A, and vitamin E, which possess antioxidant and anti-inflammatory properties that may alleviate menstrual pain.

Objective: To compare the effectiveness of dark chocolate and carrot juice in reducing menstrual pain among female Midwifery students at Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

Methods: A quasi-experimental study with a pretest–posttest control group design was conducted involving 44 participants selected using consecutive sampling, comprising 22 participants in the intervention group and 22 in the control group. Menstrual pain intensity was assessed using the Numeric Rating Scale (NRS). Data were analyzed using the Wilcoxon Signed-Rank Test and the Mann–Whitney U Test.

Results: Baseline characteristics were comparable between groups. In the dark chocolate group, pain severity decreased from predominantly moderate and severe pain to predominantly mild and moderate pain, with the mean pain score declining from 6.18 ± 1.097 to 3.77 ± 1.307 . In the carrot juice group, the mean pain score decreased from 5.91 ± 1.019 to 4.95 ± 0.722 , although most participants remained in the moderate pain category. The Wilcoxon Signed-Rank Test demonstrated a significant reduction in pain intensity in both groups ($p < 0.001$). The mean reduction in pain score was greater in the dark chocolate group (2.41 ± 1.260) than in the carrot juice group (0.95 ± 0.653). The Mann–Whitney U Test indicated that dark chocolate was significantly more effective than carrot juice in reducing menstrual pain ($Z = -3.799$; $p < 0.001$).

Conclusion: Both dark chocolate and carrot juice effectively reduced menstrual pain; however, dark chocolate demonstrated greater effectiveness than carrot juice among female Midwifery students at Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

Keywords: Dark Chocolate, Carrot Juice, Dysmenorrhea

KATA PENGANTAR

Puji syukur Penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan Rahmat-Nya, Penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dalam rangka memenuhi syarat mendapatkan gelar sarjana Terapan Kebidanan pada Program Studi Sarjana Kebidanan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Skripsi ini terwujud atas bimbingan, pengarahan, dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak dapat Penulis sebutkan satu persatu dan pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Dr. Iswanto, S.Pd., M.Kes, selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
2. Dr. Heni Puji Wahyuningsih, S.SiT, M.Keb, selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
3. Dr. Sujiyatini, S.SiT., M.Keb, selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
4. Dr. Sumarah, S.SiT, MPH selaku Ketua Dewan Penguji
5. Wafi Nur Muslihatun, S.SiT., M.Kes(Epid) selaku Pembimbing Utama yang telah memberikan bimbingan, arahan, masukan dan kritikan kepada penulis sehingga penelitian skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Ana Kurniati, SST., M.Keb selaku Pembimbing Pendamping yang telah memberikan bimbingan, arahan, masukan dan kritikan kepada penulis sehingga penelitian skripsi ini dapat terselesaikan.
7. Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan dan perizinan kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian
8. Mahasiswi Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta yang telah bersedia menjadi responden serta memberikan kontribusi dalam penelitian ini sehingga seluruh rangkaian penelitian dapat berjalan dengan baik.
9. Alm. Ayah tercinta, Banyak hal yang ingin penulis tunjukkan kepada Ayah, termasuk pencapaian ini. Meskipun Ayah tidak lagi hadir untuk

menyaksikan perjalanan penulis hingga menyelesaikan skripsi ini, kasih sayang, doa, didikan, dan keteladanan Ayah akan selalu hidup dalam hati penulis serta menjadi kekuatan bagi penulis untuk terus melangkah.

10. Ibunda tercinta, yang dengan ketulusan cinta dan kelembutan hatinya senantiasa menjaga, membimbing, dan menguatkan penulis. Setiap doa, air mata, dan pengorbanan Ibunda menjadi alasan bagi penulis untuk terus bertahan dan melangkah.
11. Alm. Kakak tercinta, yang telah berpulang di tengah proses penelitian dan penyusunan skripsi ini. Kepergian Kakak meninggalkan duka yang begitu mendalam bagi penulis. Meskipun Kakak tidak lagi hadir secara fisik, namun kasih sayang, perhatian, dukungan, serta kenangan indah bersama Kakak akan selalu hidup dalam hati penulis dan menjadi kekuatan untuk terus melangkah.
12. Teman-teman seperjuangan Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan RPL yang telah memberikan dukungan, semangat, serta menemani penulis dalam suka dan duka selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Yogyakarta, 22 Juni 2026

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	vi
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
 BAB I PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	11
C. Tujuan Penelitian.....	12
D. Ruang Lingkup	13
E. Manfaat penelitian	14
F. Keaslian Penelitian	16
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	 17
A. Telaah Pustaka.....	17
B. Kerangka Teori.....	67
C. Kerangka Konsep	68
D. Hipotesis.....	68
 BAB III METODE PENELITIAN.....	 69
A. Jenis dan Design Penelitian.....	69
B. Rancangann Penelitian.....	70
C. Populasi dan Sampel.....	70
D. Waktu dan Tempat.....	74
E. Variabel Penelitian	74
F. Definisi Operasional Variabel.....	75
G. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	76
H. Instrumen dan Bahan Penelitian.....	76
I. Uji Validitas dan reliabilitas.....	85
J. Prosedur Penelitian	87
K. Manajemen Data.....	91
L. Etika Penelitian.....	95
M. Kelemahan dan Kesulitan Penelitian	97

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	99
A. Hasil	99
B. Pembahasan	108
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	114
A. Kesimpulan	114
B. Saran	115
DAFTAR PUSTAKA.....	116
LAMPIRAN	124

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Keaslian Penelitian.....	16
Tabel 2. Kandungan Nutrisi Dark Chocolate 70-85% per 100 gram	49
Tabel 3. Tabel. Kandungan Dark Chocolate dengan Jenis Cokelat Lain per 100 gram dan Potensinya terhadap Penurunan Nyeri Haid	50
Tabel 4. Komposisi Kandungan Gizi Wortel Per 100g	56
Tabel 5. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	75
Tabel 6. Kandungan Coklat nDalem	79
Tabel 7. Perbandingan Kandungan Dark Chocolate dan Jus Wortel	84
Tabel 8. Indikator Pertanyaan Kuesioner Menstrual Symptom Questionnaire (MSQ)	91
Tabel 9. Indikator Pertanyaan Kuesioner Numeric Rating Scale (NRS).....	92
Tabel 10. Coding	93
Tabel 11. Hasil Pengukuran Standar Penilaian MSQ (Menstrual Symptom Questionnaire).....	101
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	102
Tabel 13. Tingkat Nyeri Haid Mahasiswi Sebelum dan Sesudah Pemberian Dark Chocolate pada Kelompok Eksperimen.....	103
Tabel 14. Rata-rata Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Pemberian Dark Chocolate pada Kelompok Eksperimen	104
Tabel 15. Tingkat Nyeri Haid Mahasiswi Sebelum dan Sesudah Pemberian Jus Wortel pada Kelompok Kontrol.....	105
Tabel 16. Rata-rata Nyeri Haid Mahasiswi Sebelum dan Sesudah Pemberian Jus Wortel pada Kelompok Kontrol.....	105
Tabel 17. Perbedaan Skor Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Intervensi pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	106
Tabel 18. Perbandingan Nilai Delta Nyeri Haid antara Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	107

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Numerical Rating Scale	34
Gambar 2. Kerangka Teori <i>Pathophysiology of Primary Dysmenorrhea and Pain Mechanism</i>	67
Gambar 3. Kerangka Konsep	68
Gambar 5. Rancangan Penelitian	70

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Jadwal Penelitian	124
Lampiran 2. Anggaran Belanja Penelitian.....	125
Lampiran 3. Surat permohonan menjadi responden	126
Lampiran 4. Penjelasan sebelum penelitian (PSP).....	127
Lampiran 5. Standar Operasional Prosedur Pemberian <i>Dark Chocolate</i>	128
Lampiran 6. Standar Operasional Prosedur Pemberian Jus Wortel	129
Lampiran 7. Lembar persetujuan tindakan	130
Lampiran 8. Kuesioner Penelitian.....	131
Lampiran 9. Kuesioner <i>Menstrual Symptom Questionnaire</i> (MSQ).....	132
Lampiran 10. <i>Numerical Rating Scale</i> (NRS).....	133
Lampiran 11. Master Tabel.....	134
Lampiran 12. Olah Data SPSS	137
Lampiran 13. Permohonan Izin studi pendahuluan.....	142
Lampiran 14. Permohonan <i>Etichal Clerance</i>	143
Lampiran 15. <i>Ethical Clearance</i>	144
Lampiran 16. Surat Selesai Penelitian	145
Lampiran 17. Dokumentasi.....	146