

DAFTAR PUSTAKA

1. Nuha K, Rusmil K, Ganiem AR, Permadi W, Herawati DM. Single-blind randomized controlled trial: comparative efficacy of dark chocolate, coconut water, and ibuprofen in managing primary dysmenorrhea. *Int J Environ Res Public Health*. 2023;20(16):6619. doi:10.3390/ijerph20166619.
2. Cahya YEA. Pengaruh pemberian jahe merah terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri kelas X di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung. *Maheha: Malahayati Health Student Journal*. 2024:3434-41.
3. Dawood MY. Worldwide prevalence of dysmenorrhea: a systematic review and meta-analysis across 70 countries. *J Pain Res*. 2021;14:4387-97.
4. Fachlevy. Analisis faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenorea pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2020;6(2):40-7.
5. Faizah N, Mukhoirotin M. Pengaruh pemberian coklat hitam (*dark chocolate*) dan jahe terhadap nyeri haid (*dysmenorrhea*). *Jurnal Keperawatan*. 2020;8(2). doi:10.47560/kep.v8i2.128.
6. Rafa. Artikel riset pengaruh kompres air jahe terhadap penurunan dismenorea primer pada remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan*. 2023:33-9.
7. American College of Obstetricians and Gynecologists. *Dysmenorrhea and endometriosis in the adolescent: Committee Opinion No. 760*. Washington (DC): American College of Obstetricians and Gynecologists; 2020.
8. Sanday SDKVAS. Hubungan nyeri dismenore dengan aktivitas belajar pada remaja putri usia 15–18 tahun di SMAN 1 Banguntapan Yogyakarta. *Jurnal Cakrawala Promkes*. 2024:48.
9. Indah FAST. Gambaran dismenorea saat aktivitas belajar di ruang kelas pada siswi SMA Muhammadiyah 1 Sragen. *Journal Locus Penelitian dan Pengabdian*. 2022:459-65.
10. Ribeiro M, Fanton S, Paiva BR, Baptista BG, Alvarenga L, Ribeiro-Alves M, et al. Dark chocolate (70% cocoa) attenuates the inflammatory marker TNF- α in patients on hemodialysis. *Clin Nutr ESPEN*. 2023;53. doi:10.1016/j.clnesp.2022.12.009.
11. Hariyanti DARI. Hubungan stres, aktivitas fisik dan siklus haid dengan dismenorea pada mahasiswa kesehatan masyarakat di Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*. 2023:20-6.

12. Cahya Y. Pengaruh pemberian jahe merah terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri kelas X di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung. *Maheesa: Malahayati Health Student Journal*. 2024;4-8.
13. Azizah RNP, Anggreini P, Prasetya F. Effect of combination of dark chocolate and herbal ingredients for dysmenorrhea in late adolescents. *Journal of Tropical Pharmacy and Chemistry*. 2023;7(1). doi:10.25026/jtpc.v7i1.503.
14. Nurhayati L, Wardoyo SE, Rosita R. Persentase total aktivitas antioksidan dark chocolate dan milk chocolate secara spektrofotometri. *Sains Natural: Journal of Biology and Chemistry*. 2017;2(1). doi:10.31938/jsn.v2i1.36.
15. Fazdria F, Alchalidi A, Abdurrahman A, Veri N, Lina L, Mutiah C, et al. Effectiveness of dark chocolate and carrot juice on perceived labor pain during stage 1 of birth delivery among primigravida: a quasi-experimental study. *Medical Archives*. 2024;78(2):149-53. doi:10.5455/medarh.2024.78.149-153.
16. Susiloningtyas L. Hubungan pengetahuan dismenore dengan sikap penanganan dismenore. *Jurnal Kebidanan*. 2018;10(1):45-52.
17. Ariningtyas N. Increasing teenager knowledge about warm compress to overcome dysmenorrhea using leaflet at Junior High School 2 Sewon. *JIKMMY: Jurnal Ilmu Kesehatan Mulia Madani Yogyakarta*. 2025;6(1).
18. Melia. Effect of giving chocolate drink (*Theobroma cacao*) on reducing primary dysmenorrhea pain scale in adolescents: a pre-experimental study. 2025.
19. Natalia SN. *Pengaruh permen dark chocolate terhadap nyeri dismenore primer pada remaja putri di SMP Gaya Baru Desa Sumberejo Kecamatan Gedangan Kabupaten Malang*. 2019.
20. Muri'ah S, WK. *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Batu: Literasi Nusantara; 2020.
21. Widianita R. Pengaruh pemberian jahe merah terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja di MAN 3 Banda Aceh tahun 2023. *At-Tawassuth: Jurnal Ekonomi Islam*. 2023;8(4):1-9.
22. Widiastini LP. Kenali masa pubertas pada remaja melalui pendidikan kesehatan. *GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 2024;4(1):65-9.
23. Fibrila F, RMAWS. Pengaruh terapi akupresur dalam menurunkan nyeri dismenore pada remaja putri. *Jurnal Penelitian Multidisiplin Ilmu*. 2023;1(6):1127-32.

24. Nuraini N. Pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri. *Jurnal Kebidanan Indonesia*. 2021;12(1):45-52.
25. Zulala. Penanganan dismenorea secara non-farmakologis pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*. 2024;12(1):45-52.
26. Apni H. *Pengaruh rebusan jahe merah terhadap skala nyeri haid (dismenorea) pada mahasiswi di asrama Universitas Aafa Royhan di Kota Padangsidimpuan*. 2022.
27. Yanuar A. Hubungan pola hidup dengan kejadian dismenorea pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*. 2024;15(2):78-85.
28. Kusmiran E. *Kesehatan reproduksi remaja dan wanita*. Jakarta: Salemba Medika; 2018.
29. Efektivitas berbagai jenis obat anti-inflamasi non-steroid dalam mengatasi dismenore primer. *Jurnal Kedokteran Indonesia*. 2022;123129:72.
30. Tsamara G. Hubungan gaya hidup dengan kejadian dismenorea pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2020;8(9):329-36.
31. Ayuni R. *Pengaruh pemberian jahe merah terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja di MAN 3 Banda Aceh*. Banda Aceh: Universitas Bina Bangsa Getsempena; 2023.
32. Mulyatina M. Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenorea pada remaja putri. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan*. 2021;12(1):60-7.
33. Sinaga E. *Manajemen kesehatan haid*. Jakarta: Universitas Nasional; 2023.
34. Guimarães I, Póvoa AM. Primary dysmenorrhea: assessment and treatment. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia*. 2020.
35. Guimarães I, Póvoa AM. Primary dysmenorrhea: assessment and treatment. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia*. 2023:501-7.
36. Putri A. Hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenorea pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*. 2023;15(1):45-52.
37. Salamah U. Hubungan pengetahuan dan sikap remaja putri terhadap perilaku penanganan dismenore. *Jurnal Kebidanan*. 2019;9(3):123-7.
38. Gültekin-Özgüven M, Berktaş I, Özçelik B. Influence of processing conditions on procyanidin profiles and antioxidant capacity of chocolates: optimization of

dark chocolate manufacturing by response surface methodology. *LWT*. 2016;66. doi:10.1016/j.lwt.2015.10.047.

39. Hariyanti DAR. Hubungan stres, aktivitas fisik dan siklus haid dengan dismenorea pada mahasiswa kesehatan masyarakat di Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*. 2023;20-26.
40. Natalia S, Astikasari ND. Pengaruh permen *dark chocolate* terhadap nyeri dismenore primer pada remaja putri di SMP Gaya Baru Desa Sumberejo Kecamatan Gedangan Kabupaten Malang. *Journal for Quality in Women's Health*. 2019;2(2). doi:10.30994/jqwh.v2i2.35.
41. Guyton AC, Hall JE. *Textbook of medical physiology*. 14th ed. Philadelphia: Elsevier; 2021.
42. Kojo C. Hubungan aktivitas fisik dan stres dengan kejadian dismenorea pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2021;10(2):112-8.
43. Munir R. Analisa faktor yang mempengaruhi nyeri haid (dismenorehea) pada mahasiswa Akademi Kebidanan Prima Husada Bogor. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*. 2024;2(1):62-70. doi:10.55606/detector.v2i1.3133.
44. Sari N. Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenorea pada remaja putri. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Reproduksi*. 2020;11(2):90-7.
45. Meetinstrumenten In De Zorg. Numeric (pain) rating scale [Internet]. 2021 [cited 2026 Jul 2]. Available from: Meetinstrumenten In De Zorg – Numeric Pain Rating Scale.
46. Ayun R. *Hubungan faktor haid dengan kejadian dismenore pada remaja putri*. Skripsi. Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan; 2023.
47. Saalino S. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenorea pada remaja putri di SMA Negeri Kota Palopo. *Jurnal Kesehatan Luwu Raya*. 2023;45-52.
48. Fauzia R. Hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenorea pada remaja putri. *Jurnal Kebidanan Indonesia*. 2023;14(1):35-42.
49. Karlinda N. Pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri. *Jurnal Ners Indonesia*. 2022;12(2):134-40.
50. Yudrika D. Hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenorea pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*. 2025;16(1):25-32.

51. Julianti R. Hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenoreia pada remaja putri di SMA Negeri Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*. 2023;23(1):420-5.
52. Itani R. Primary dysmenorrhea: pathophysiology, diagnosis, and treatment updates. *Journal of Women's Health*. 2022;31(3):305-12.
53. Francavilla F. Dysmenorrhea and related disorders in adolescents and young women: current perspectives on diagnosis and management. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022;20(4):3125.
54. Martius. Hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenoreia pada remaja putri. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Reproduksi*. 2022;13(2):95-102.
55. Wahyuni W. Literatur review pemberian jus wortel dan relaksasi napas dalam efektif terhadap penurunan dismenoreia pada wanita usia subur. *Jurnal Kesehatan Komunitas*. 2022:79-90.
56. Wahyuni S. Hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenoreia pada remaja putri. *Jurnal Kebidanan Indonesia*. 2022;9(1):45-50.
57. Tih F. Hubungan status gizi dengan kejadian dismenoreia pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*. 2021;8(2):120-6.
58. Sriandini. Hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenoreia pada remaja putri. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Reproduksi*. 2021;12(2):88-90.
59. Ramlah, YM. Hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenoreia pada remaja putri. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. 2020;9(2):115-21
60. Praseptianga D. Pengaruh konsumsi jahe terhadap penurunan nyeri dismenoreia pada remaja putri. *Jurnal Teknologi Hasil Pertanian*. 2021;11(2):75-82.
61. Sari R. Hubungan pola makan dengan kejadian dismenoreia pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*. 2023;12(2):120-7.
62. Pech R. Dysmenorrhea: pathophysiology and treatment options. *American Family Physician*. 2020;82(4):386-7.
63. Cason P, HM. Dysmenorrhea: clinical features, causes, and management. *Obstetrics and Gynecology Clinics of North America*. 2020;42(4):595-608.
64. Al-Sunni A. Higher levels of vitamin D are associated with reduced menstrual pain in young women: a cross-sectional study. *International Journal of Health Sciences (Qassim)*. 2020;8(2):131-4.

65. Kate PE. Dysmenorrhea in adolescents: diagnosis and management. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*. 2021;30(3):365-7.
66. Wardany KH. Hubungan pengetahuan remaja putri tentang haid dengan kejadian dismenorea. *Jurnal Kebidanan*. 2018;7(2):95-101.
67. Praseptiangga D. Pengaruh konsumsi wortel terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri. *Jurnal Teknologi Hasil Pertanian*. 2018;11(2):75-82.
68. Anggraini L, D. Diagnosis dan tata laksana dismenore primer. *Cermin Dunia Kedokteran*. 2022;49(4):201-6.
69. Pujiati. *Teknik consecutive sampling: penerapan, kelebihan, dan perbedaannya*. Yogyakarta: Deepublish; 2025.
70. Apni H. *Pengaruh rebusan jahe merah terhadap skala nyeri haid (dismenorea) pada mahasiswi di asrama Universitas Aulfa Royhan di Kota Padangsidempuan*. 2022.
71. Nurfajrina A. Mengenal rumus Lemeshow dan cara menghitung sampelnya. *detikEdu*. 2024:1-1.
72. Puji A. Efektivitas pemberian air jahe merah dan kompres hangat untuk mengurangi nyeri dismenorea pada remaja putri. 2024:1-6.
73. Chesney MA, Tasto DL. The effectiveness of behavior modification with spasmodic and congestive dysmenorrhea. *Behav Res Ther*. 1975;13(4). doi:10.1016/0005-7967(75)90029-7.
74. Negriff S, Dorn LD, Hillman JB, Huang B. The measurement of menstrual symptoms. *J Health Psychol*. 2009;14(7). doi:10.1177/1359105309340995.
75. Moelyo AG, et al. Age at menarche and early menarche among healthy adolescents. *Paediatrica Indonesiana*. 2019;59(1):33-7.
76. Anurogo D. Cara jitu mengatasi nyeri haid. *Jurnal Kesehatan Andalas*. 2020;6(2).
77. Nurwana, Sabilu Y, Fachlevy AF. Analisis faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 8 Kendari. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*. 2017;2(6):1-13.

- 78.Larasati TA, Alatas F. Dismenore primer dan faktor risiko dismenore primer pada remaja. *Majority*. 2016;5(3):79-84.
- 79.Munro MG, Critchley HOD, Fraser IS, et al. The FIGO recommendations on terminologies and definitions for normal and abnormal uterine bleeding in the reproductive years. *Int J Gynaecol Obstet*. 2018.
- 80.Handayani EY. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore pada remaja putri. *Jurnal Endurance*. 2020;5(1):1-8.
- 81.Idealistiana L, et al. Pengaruh pemberian dark chocolate terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri. *Jurnal Keperawatan Persatuan Perawat Nasional Indonesia Jawa Barat*. 2023;1(2):45-52.
- 82.Anandita MYR, et al. Efektivitas pemberian jus wortel terhadap penurunan nyeri dismenore primer pada remaja putri. *Jurnal Education and Development*. 2022;10(2):214-9.
- 83.Zolekhah D, Utami NW. Perbandingan efektivitas dark chocolate dan jus wortel terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri. *Jurnal Kebidanan*. 2020;12(1):33-40.
- 84.Yuliyana. *Pengaruh pemberian jus wortel (Daucus carota L.) terhadap pengurangan intensitas dysmenorrhea primer pada mahasiswi Fakultas Perikanan dan Ilmu Kelautan Universitas Brawijaya Kota Malang*. Malang: Universitas Brawijaya; 2020.
- 85.Hendra AW. *Efek analgesik jus umbi wortel (Daucus carota) pada mencit putih betina*. 2017.
- 86.US Department of Agriculture. *FoodData Central: dark chocolate (70–85% cacao solids)*. Washington (DC): USDA; 2019.
- 87.Alizadeh M. The effects of vitamin E on the intensity of primary dysmenorrhea: a systematic review and meta-analysis. *Clin Nutr ESPEN*. 2022;52:50-59. doi:10.1016/j.clnesp.2022.10.001.
- 88.Gari A. The effect of antioxidant supplementation on dysmenorrhea and endometriosis-associated painful symptoms: a systematic review and meta-analysis of randomized clinical trials. *Obstet Gynecol Sci*. 2024;67(2):186-198. doi:10.5468/ogs.23210.