

**PENGARUH PEMBERIAN *DARK CHOCOLATE*
TERHADAP *PREMENSTRUAL SYNDROME*
(PMS) PADA REMAJA PUTRI DI SMA
(SLUA) SARASWATI 1
DENPASAR**



SKRIPSI

OLEH:

NI PUTU CINTHYA PRADNYA PARAMITHA

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

**PENGARUH PEMBERIAN *DARK CHOCOLATE*
TERHADAP *PREMENSTRUAL SYNDROME*
(PMS) PADA REMAJA PUTRI DI SMA
(SLUA) SARASWATI 1
DENPASAR**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

Oleh:

**NI PUTU CINTHYA PRADNYA PARAMITHA
NIM. A1122023**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ni Putu Cinthya Pradnya Paramitha
NIM : A1122023
Jurusan : Sarjana Kebidanan
Judul Skripsi : Pengaruh Pemberian *Dark Chocolate* terhadap *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada Remaja Putri di SMA (SLUA) Saraswati 1 Denpasar

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya aku sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung, Juli 2026



Ni Putu Cinthya Pradnya Paramitha
NIM. A1122023

HALAMAN PERSETUJUAN
PENGARUH PEMBERIAN *DARK CHOCOLATE*
TERHADAP *PREMENSTRUAL SYNDROME*
(PMS) PADA REMAJA PUTRI DI SMA
(SLUA) SARASWATI 1
DENPASAR

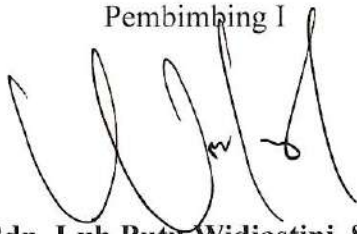
Diajukan Oleh:

NI PUTU CINTHYA PRADNYA PARAMITHA
NIM. A1122023

Badung, 21 Juli 2026

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Prof. Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.SiT., M.Kes

NIDN. 1126098501

Pembimbing II



Bdn. I Gusti Agung Manik Karuniadi, SST., M.Kes

NIDN. 0821098803

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, SST., M. Keb

NIDN. 0808068701

HALAMAN PENGESAHAN

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI
DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA
KEBIDANAN SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI**

Tanggal : 29 Juli 2026

Yang terdiri dari:

Ketua Penguji



Bdn. Pande Putu Indah Purnamavanthi, S.ST., M.Kes

NIDN. 0825068901

Sekretaris Penguji



Prof. Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.SiT., M.Kes

NIDN. 1126098501

Anggota Penguji



Bdn. I Gusti Agung Manik Karuniadi, SST., M.Kes

NIDN. 0821098803

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udavani, SST., M. Keb

NIDN. 0808068701

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN

Skripsi, Juli 2026

Ni Putu Cinthya Pradnya Paramitha

Pengaruh Pemberian *Dark Chocolate* terhadap *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada Remaja Putri di SMA (SLUA) Saraswati 1 Denpasar

(xiv + 68 halaman + 3 tabel + 4 gambar + 15 lampiran)

ABSTRAK

Premenstrual Syndrome (PMS) merupakan kumpulan gejala fisik, psikologis, dan perilaku yang muncul sebelum menstruasi akibat perubahan hormonal sehingga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari remaja putri. Salah satu upaya nonfarmakologis untuk membantu mengurangi gejala PMS adalah pemberian *Dark Chocolate* yang mengandung *magnesium*, *flavonoid*, dan *triptofan*. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh pemberian *Dark Chocolate* terhadap *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada remaja putri di SMA (SLUA) Saraswati 1 Denpasar.

Penelitian ini menggunakan rancangan *Posttest Only Control Group Design* dengan teknik *total sampling*. Sampel berjumlah 34 responden yang terdiri atas 17 kelompok perlakuan dan 17 kelompok kontrol. Instrumen penelitian menggunakan *Shortened Premenstrual Assessment Form* (SPAF). Analisis data menggunakan uji *Mann–Whitney*.

Hasil penelitian menunjukkan nilai $Z = -5,003$, $p = 0,000$ ($p < 0,05$), dan *effect size* (r) = 0,858 yang menunjukkan kekuatan pengaruh kategori kuat. Disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian *Dark Chocolate* terhadap *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada remaja putri di SMA (SLUA) Saraswati 1 Denpasar. Remaja putri disarankan memanfaatkan *Dark Chocolate* sebagai salah satu alternatif terapi *nonfarmakologis* untuk membantu mengurangi gejala PMS.

Kata Kunci : *Dark Chocolate*, *Premenstrual Syndrome* (PMS), Remaja Putri.

Daftar Pustaka: 34 (2018–2025)

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI BACHELOR OF
MIDWIFERY PROGRAM**

Undergraduate Thesis, July 2026

Ni Putu Cinthya Pradnya Paramitha

The Effect of Dark Chocolate Administration on Premenstrual Syndrome (PMS) Among Female Adolescents at SMA (SLUA) Saraswati 1 Denpasar

(xiv + 68 pages + 3 tables + 4 figures + 15 appendices)

ABSTRACT

Premenstrual Syndrome (PMS) is a collection of physical, psychological, and behavioral symptoms that occur before menstruation due to hormonal changes and may interfere with the daily activities of adolescent girls. One non-pharmacological approach that may help reduce PMS symptoms is the administration of Dark Chocolate, which contains magnesium, flavonoids, and tryptophan. This study aimed to determine the effect of Dark Chocolate administration on Premenstrual Syndrome (PMS) among adolescent girls at SMA (SLUA) Saraswati 1 Denpasar.

This study employed a Posttest Only Control Group Design with a total sampling technique. The sample consisted of 34 respondents, divided into 17 participants in the intervention group and 17 participants in the control group. Data were collected using the Shortened Premenstrual Assessment Form (SPAF) questionnaire and analyzed using the Mann–Whitney U test.

The results showed a Z value of -5.003, a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), and an effect size (r) of 0.858, indicating a strong effect. These findings demonstrate that Dark Chocolate administration significantly reduced Premenstrual Syndrome (PMS) symptoms among adolescent girls at SMA (SLUA) Saraswati 1 Denpasar. Therefore, Dark Chocolate may be considered a non-pharmacological alternative for reducing PMS symptoms in adolescent girls.

Keywords: Dark Chocolate, Premenstrual Syndrome (PMS), Female Adolescents.

References: 34 (2018–2025)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa/Ida Sang Hyang Widhi Wasa, karena asung wara kertha nugraha-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Pengaruh Pemberian *Dark Chocolate* terhadap *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada Remaja Putri di SMA (SLUA) Saraswati 1 Denpasar” tepat pada waktunya.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis memperoleh banyak dukungan, bantuan, bimbingan, serta pengarahan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Ir. I Putu Santika, MM., selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali.
2. Ibu Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb., selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usada Bali.
3. Prof. Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.SiT., M.Kes., selaku Pembimbing I yang telah bersedia meluangkan waktu dalam memberikan bimbingan, masukan, dan saran selama penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Bdn. I Gusti Agung Manik Karuniadi, SST.,M.Kes., selaku Pembimbing II yang telah bersedia meluangkan waktu dalam memberikan bimbingan, masukan, dan saran selama penyusunan skripsi ini.
5. Rekan – rekan sejawat seangkatan pada Sekolah Tinggi Ilmu Bina Usada Bali dan semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan skripsi penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik dari segi materi maupun penyusunan kata. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat konstruktif demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca pada umumnya dan penulis khususnya.

Badung, 20 Juli 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
ABSTRAK.....	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
BAB I: PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian	4
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II: TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Kajian Teoritis	8
B. Kajian Empiris	25
C. Kerangka Teori.....	27
BAB III: KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL.....	28
A. Kerangka Konsep	28

B. Hipotesis	29
C. Definisi Operasional.....	30
BAB IV: METODE PENELITIAN.....	31
A. Rancangan Penelitian.....	31
B. Populasi dan Sampel.....	32
C. Tempat Penelitian	33
D. Waktu Penelitian	33
E. Etika Penelitian.....	33
F. Alat Pengumpulan Data	37
G. Prosedur Pengumpulan Data.....	38
H. Pengolahan Data	40
I. Analisa Data	42
BAB V: HASIL PENELITIAN.....	45
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	45
B. Analisis Deskriptif.....	46
C. Analisis Komparatif.....	49
BAB VI: PEMBAHASAN.....	52
A. Interpretasi Penelitian	52
B. Keterbatasan Penelitian.....	60
C. Implikasi terhadap Pelayanan, Pendidikan, dan Penelitian	61
BAB VII: PENUTUP.....	63
A. Simpulan.....	63
B. Saran.....	64

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	30
Tabel 5.1 Karakteristik Responden	47
Tabel 5.2 Analisis Pengaruh Pemberian <i>Dark Chocolate</i> terhadap <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS) pada Remaja Putri di SMA (SLUA) Saraswati 1 Denpasar	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Dark Chocolate Callebaut</i>	19
Gambar 2.2 Kerangka Teori	27
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	28
Gambar 4.1 Rancangan Penelitian	31

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Kegiatan
- Lampiran 2. Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 4. Surat Permohonan Uji Etik
- Lampiran 5. Surat Keterangan Lolos Uji Etik
- Lampiran 6. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 7. Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 8. Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 9. Surat Pengantar Kuesioner
- Lampiran 10. Kuesioner *Shortened Premenstrual Assessment Form* (SPAF)
- Lampiran 11. SOP Pemberian *Dark Chocolate*
- Lampiran 12. Tabulasi Data
- Lampiran 13. Hasil Olah Data
- Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 15. Lembar Bimbingan

DAFTAR SINGKATAN

PMS	: <i>Premenstrual syndrome</i>
SMA	: Sekolah Menengah Atas
SLUA	: Sekolah Lanjutan Umum Atas
NSAID	: <i>Nonsteroidal Anti-Inflammatory Drugs</i>
SPAF	: <i>Shortened Premenstrual Assessment Form</i>
SQ-FFQ	: <i>Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire</i>
NRS	: <i>Numeric Rating Scale</i>
SSRIs	: <i>Selective Serotonin Reuptake Inhibitors</i>
HPA Axis	: <i>Hypothalamic–Pituitary–Adrenal Axis</i>
KEPK	: Komisi Etik Penelitian Kesehatan
SPSS	: <i>Statistical Package for the Social Sciences</i>
WITA	: Waktu Indonesia Tengah

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilianti, C. (2021). Suplementasi Kalsium dengan *Dark Chocolate* dan Susu terhadap Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 10(03), 149–155. <https://doi.org/10.33221/JIKM.V10I03.853>
- Arfailasufandi, R., & Andiarna, F. (2018). Pengaruh Pemberian Coklat Hitam terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Dismenorrhea Primer. *Journal of Health Science and Prevention*, 2(1), 27–35.
- Asidah, A. N., Cahyani, E. D., Janurti, A., Rahma, A., Janna, M., & Undaryati, Y. M. (2025). *Premenstrual Syndrome (PMS) pada Remaja Putri Universitas Borneo Tarakan , Indonesia*.
- Bahri, A. S., Badawi, Hasan, M., Arifudin, O., Fitriana, I. P. A. D., Arfah, Rambe, P., Saputro, A. N. C., Puspitasari, I., Lestarinigrum, A., Panma, R. A., Yuanita, L., Clara, H., & Irwanto. (2021). *Pengantar Penelitian Pendidikan*. 3.
- Carolyn, B. T., Rifiana, A. J., Syifaunnisa, S., & Novelia, S. (2023). Edukasi dan Pemberian *Dark Chocolate* sebagai Upaya untuk Mengatasi Nyeri Dismenore pada Remaja Putri. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(1), 78. <https://doi.org/10.36565/jak.v5i1.435>
- Clarita, H. A., Wulandari, F., Mahmudiono, T., & Setyaningtyas, S. W. (2022). Jenis dan Durasi Olahraga untuk Mencegah Premenstrual Syndrome: Sistematis Review. *Amerta Nutrition*, 6(3), 315–325. <https://doi.org/10.20473/amnt.v6i3.2022.315-325>
- Daniartama, B., Murbawani, E. A., Wijayanti, H. S., & Syauqy, A. (2021). Obesitas Berhubungan Dengan Premenstrual Syndrome. *Journal Of Nutrition College*, 10(3), 207–217.
- Duhita, F. (2023). *Pengaruh Pemberian Susu Kedelai terhadap Penurunan Keluhan Sindrom Premenstruasi pada Remaja The Effect of Soy Milk Supplementation to Decreased Premenstrual Syndrome Discomforts in*. 8(3), 180–188.
- Elements for Life. (2024). *Enjoying Cacao Safely: Possible Side Effects and Contraindications - Elements for Life*. <https://www.elementsforlife.co.uk/blogs/news/enjoying-cacao-safely-possible-side-effects-and-contraindications>
- Faizah, N., & Mukhoirotin, M. (2020). Pengaruh Pemberian Cokelat Hitam (*Dark Chocolate*) Dan Jahe Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dysmenorrhea). *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 43–49. <https://doi.org/10.47560/kep.v8i2.128>

- Fauziah Fauziah, Yadi Putra, & Busratul Muazinah. (2023). Hubungan Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Putri Di SMPN 3 Unggul Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar. *Jurnal Anestesi*, 1(2), 200–222. <https://doi.org/10.59680/anestesi.v1i2.578>
- Ferina, F., Hadiani, D. N., & Fatimah, Y. U. (2023). *Dark Chocolate* as a non-pharmacological alternative to reduce dysmenorrhea in adolescents. *Healthcare in Low-Resource Settings*, 11(2). <https://doi.org/10.4081/hls.2023.11809>
- Gudipally, P. R., & Sharma, G. K. (2023). *Premenstrual Syndrome*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK560698/>
- Hadiningrum, R. (2024). *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*.
- Jelmila, S. N., Hasni, D., & Liana, N. (2023). *Jurnal Kesehatan Perintis*. 10(2), 138–144.
- Lutfiyatii, A., Kesehatan, J., & Medika, M. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome (Pms) Di Sman 1 Godean , Sleman the Association Between Sleep Quality With Premenstrual Syndrome in Sman 1 Godean , Sleman District. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 12(1), 8–13.
- Made Ayu, Y. R. T., Ayu Ningrat, P. D., Wayan Erviana, P. D., Made, N., Ayu Purnama, D., & Putu Riza, K. I. (2023). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Premenstrual Syndrom pada Siswi Sekolah Menengah Atas Factors Affecting Premenstrual Syndrome in Senior High School Students. *Bali Medika Jurnal*, 10(1), 86–95. <https://doi.org/10.36376/bmj.v9i3>
- Marbun, Y. M. (2024). *Cokelat dan Kesehatan: Menelusuri manfaat cokelat bagi kesehatan tubuh*. <https://doi.org/https://doi.org/10.13140/RG.2.2.15291.02088>
- Mardawani. (2020). *Praktis Penelitian Kuantitatif*. 32.
- Mennicken, M. (2023). *Apakah Cokelat Hitam Mengandung Kafein? Mengungkap Kebenaran yang Pahit Manis*. https://thegoodchocolatier-com.translate.google/health-benefits/does-dark-chocolate-have-caffeine/?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=sge
- Mustafa, P. S., Gusdian, R. I., & Victoria, A. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Tindakan Kelas dalam Pendidikan Olahraga*.
- Noor, M. S., Husaini, & Puteri, A. O. (2020). *Guide to Adolescent Reproductive Health* (Vol. 4). <https://balaiyanpus.jogjaprovo.go.id/opac/detail-opac?id=323510>
- Nurazizah, E., Tih, F., Suwindere, W., Gigi, F. K., & Maranatha, U. K. (2021). *Black Chocolate Consumption Reduces Subjective Symptoms in 18-22 Years Old Females with Premenstrual Syndrome Faculty of Medicine , Maranatha*

Christian University Faculty of Dentistry , Maranatha Christian University
Konsumsi Coklat Hitam Mengurangi Gejal. 1(1), 76–84.

Pertiwi, H. D. (2018). *Hubungan Asupan Asam Amino Essensial Triptofan dengan DerajatKeparahan Pre Menstrual Syndrome Pada Remaja Putri Sekolah Menengah Atas BrawijayaSmart School di Kota Malang.*

Safari, K., Hemmatinafar, M., Suzuki, K., Koushkie Jahromi, M., & Imanian, B. (2025). *Dark Chocolate Mitigates Premenstrual Performance Impairments and Muscle Soreness in Female CrossFit® Athletes: Evidence from a Menstrual-Phase-Specific Trial. Nutrients , 17(8), 1–25.*
<https://doi.org/10.3390/nu17081374>

Subakti, H., Chamidah, D., Siregar, R. S., Saputro, A. N. C., Recard, M., Nurtanto, M., Kuswandi, S., Ramadhani, R., & Sitopu, J. W. (2021). *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif* (Vol. 32, Issue 3).

Suci Ramadhani, & Tri Yani. (2023). *Mengonsumsi Cokelat Hitam Dapat Meningkatkan Magnesium Dalam Tubuh Dan Mengurangi Rasa Sakit Saat Menstruasi. Jurnal Praba : Jurnal Rumpun Kesehatan Umum, 1(3), 53–60.*
<https://doi.org/10.62027/praba.v1i3.10>

Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitaif, Kualitatif dan R&D.*

Tsang, C., Hodgson, L., Bussu, A., Farhat, G., & Al-Dujaili, E. (2019). *Effect of polyphenol-rich Dark Chocolate on salivary cortisol and mood in adults. Antioxidants, 8(6), 1–10.* <https://doi.org/10.3390/antiox8060149>

Wahtini, S., Hidayah, F., Wahyuntari, E., Sri, K., & Email, W. (2021). *Coklat hitam menurunkan nyeri dismenore. 13(1), 28–35.*
<https://doi.org/10.23917/biomedika.v13i1.10827>

Wellness, T. M. (2024). *Top Side Effects of Dark Chocolate on Health.*
<https://www.medicoverhospitals.in/articles/side-effects-of-dark-chocolate>

Wiarsini, K. A. Y. U. (2023). *Hubungan kejadian premenstrual syndrome (pms) dengan sikap remaja putri menghadapi menstruasi di posyandu remaja wilayah kerja uptd puskesmas sukawati i.*

Widiastini, L. P., Karuniadi, I. G. A. M., & Saraswati, P. A. D. (2024). *Kenali Masa Pubertas Pada Remaja Melalui Pendidikan Kesehatan. GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 4(1), 65–69.*
<https://doi.org/10.36082/gemakes.v4i1.1478>

Yunitasari, E., Kusuma, A., & Palupi, R. (2023). *Hubungan Pengetahuan Dan Stres Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Mahasiswi Tingkat Akhir. Jurnal Wacana Kesehatan, 8(2), 67.* <https://doi.org/10.52822/jwk.v8i2.527>