

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>SAMPUL DEPAN</b> .....	<b>i</b>
<b>SAMPUL DALAM</b> .....	<b>ii</b>
<b>KEASLIAN PENELITIAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI</b> .....	<b>iv</b>
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....	<b>v</b>
<b>PENGESAHAN PENGUJI</b> .....	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ix</b>
<b>ABSTRAC</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN</b> .....	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR ISTILAH / SIMBOL</b> .....	<b>xvii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	5
E. Keaslian Penelitian .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>7</b>
A. Landasan Teori.....	7
1. <i>Dark chocolate</i> .....	7
2. Nyeri.....	9
3. <i>Dismenore</i> .....	11
B. Kerangka Teori.....	17
C. Kerangka Konsep .....	18
D. Hipotesis Penelitian .....	18
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>19</b>
A. Jenis Dan Rancangan Penelitian.....	19
B. Lokasi Dan Waktu Penelitian .....	19
C. Populasi Dan Sampel.....	19
D. Variabel Penelitian Dan Definisi Operasional.....	21
E. Instrumen Penelitian .....	21
F. Uji Validitas Dan Uji Reliabilitas .....	22
G. Jalannya Penelitian .....	22
H. Tehnik Dan Pengumpulan Data .....	23

I. Tehnik Analisa Data.....	24
J. Etika Penelitian.....	24
K. Jadwal Penelitian.....	26
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>31</b>
A. Hasil Penelitian .....	31
B. Pembahasan .....	34
C. Keterbatasan Penelitian .....	38
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>40</b>
A. Kesimpulan .....	40
B. Saran .....	40

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Numeric Rating Scale.....	10
Gambar 2.2 Kerangka Teori.....	18
Gambar 2.3 Kerangka Konsep.....	19

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	6
Tabel 3.1 Definisi Operasional .....	22
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri sebelum dan setelah diberikan Intervensi.....	31
Tabel 4.2 Distribusi mean, minimum, maksimum, dan standar deviasi .....	32
Tabel 4.3 Uji Normalitas.....	33
Tabel 4.4 <i>Hasil Wilcoxon Test</i> .....	33

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Informed Consent
- Lampiran 2 : SOP Pemberian *Dark chocolate*
- Lampiran 3 : Lembar Pengukuran Skala Nyeri Pre Test
- Lampiran 4 : Lembar Pengukuran Skala Nyeri Post Test
- Lampiran 5 : Lembar Konsultasi Tugas Akhir

## DAFTAR SINGKATAN

WHO : *World Health Organization*

DINKES : Dinas Kesehatan

BKKBN : Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional

IASP : *International Association for the Study of Pain*

NRS : *Numerical Rating Scale*

PG : *Prostaglandin*

## DAFTAR ISTILAH

- Dismenore* : Nyeri yang terjadi saat menstruasi
- Menarche : Menstruasi pada pertama kali
- Neurotransmitter : Senyawa kimia dalam tubuh yang berfungsi untuk membawa dan mengirimkan pesan antar neuron atau dari neuron ke berbagai jaringan tubuh, seperti otot.
- Prostaglandin : Senyawa yang berfungsi dalam merangsang kontraksi otot rahim
- Endorphin* : Substansi yang dikeluarkan tubuh yang berfungsi menghambat impuls nyeri
- Enzim : Senyawa kimia berupa protein yang berfungsi sebagai katalis
- Serotonin : Zat kimia yang berperan untuk mengendalikan emosi dan suasana hati
- Esterogen : Hormon seks wanita yang diproduksi oleh ovarium, yang berfungsi untuk mengatur siklus menstruasi
- Fase folikuler : Fase menstruasi yang terjadi Ketika ovarium membentuk folikel berisi sel telur yang belum matang
- Fase luteal : Tahap terakhir dari siklus menstruasi dimana Rahim menebal untuk mempersiapkan kehamilan.