

ABSTRAK

Latar Belakang: Nyeri haid atau dismenore merupakan salah satu masalah yang sering dialami oleh remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari serta proses belajar di sekolah. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri haid adalah konsumsi coklat hitam (*dark chocolate*) yang mengandung magnesium, flavonoid, dan senyawa lain yang diduga dapat membantu relaksasi otot serta mengurangi rasa nyeri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian coklat hitam (*dark chocolate*) terhadap pengurangan nyeri haid pada remaja di SMA Negeri 4 Palopo Kota Palopo.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode [quasi experiment/pre-experimental] dengan desain [one group pretest-posttest/tuliskan desain yang digunakan]. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri di SMA Negeri 4 Palopo Kota Palopo yang mengalami nyeri haid. Sampel penelitian berjumlah [jumlah sampel] responden yang dipilih menggunakan teknik [teknik sampling]. Pemberian coklat hitam dilakukan sebanyak [dosis/jumlah] selama [durasi pemberian]. Tingkat nyeri haid diukur sebelum dan sesudah pemberian coklat hitam menggunakan [instrumen pengukuran, misalnya Numeric Rating Scale/NRS]. Analisis data dilakukan menggunakan uji [nama uji statistik] dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum pemberian coklat hitam, sebagian besar responden mengalami nyeri haid pada kategori [kategori nyeri]. Setelah diberikan coklat hitam, tingkat nyeri haid mengalami [penurunan/tidak mengalami penurunan], dengan hasil analisis statistik diperoleh nilai $p = [nilai p]$. Hal ini menunjukkan bahwa [terdapat/tidak terdapat] pengaruh pemberian coklat hitam (*dark chocolate*) terhadap pengurangan nyeri haid pada remaja di SMA Negeri 4 Palopo Kota Palopo.

Kesimpulan: Pemberian coklat hitam (*dark chocolate*) [berpengaruh/tidak berpengaruh] terhadap pengurangan nyeri haid pada remaja di SMA Negeri 4 Palopo Kota Palopo. Coklat hitam dapat menjadi salah satu alternatif intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu mengurangi nyeri haid pada remaja.

Kata kunci: coklat hitam, *dark chocolate*, nyeri haid, dismenore, remaja putri.