

**SCOPING REVIEW : EFEKTIVITAS KONSUMSI COKELAT
HITAM UNTUK MENURUNKAN DISMENOREA PRIMER**



Diajukan ke Program Studi Kebidanan Program Sarjana Kebidanan
Departemen Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas
Sebagai Pemenuhan Salah Satu Syarat Untuk
Mendapatkan Gelar Sarjana

Oleh:

**SUCITRIS MON
NIM: 2210332010**

Pembimbing:

1. dr. Firdawati, M.Kes., PhD, FISPH, FISCM
2. Dr. Hasmiwati, M.Kes

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
DEPARTEMEN KEBIDANAN FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ANDALAS**

PADANG

2026

ABSTRACT

SCOPING REVIEW: THE EFFECTIVENESS OF DARK CHOCOLATE CONSUMPTION IN REDUCING PRIMARY DYSMENORRHEA

By

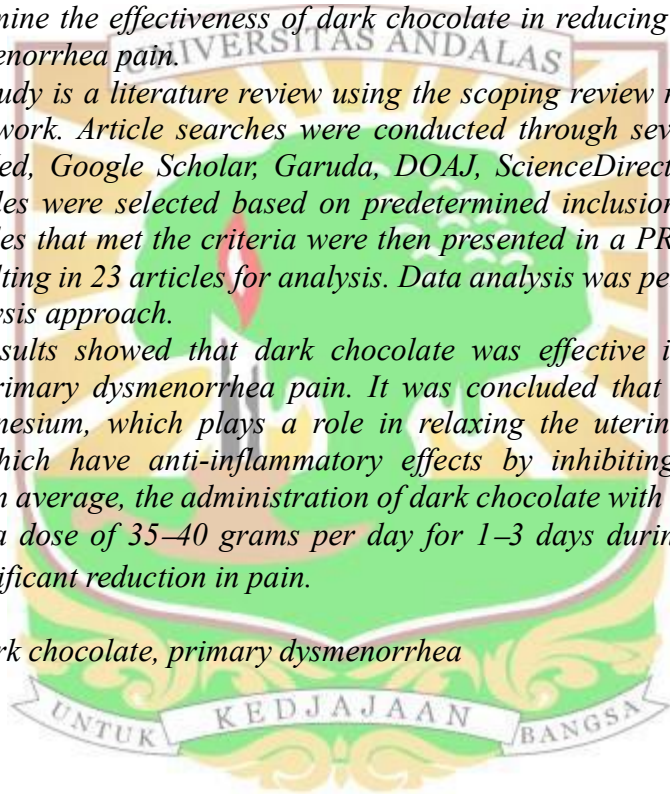
**Sucitris Mon, Fidawati, Hasmiwati, Ulfa Farah Lisa, Dian Pertiwi,
Feni Andriani**

Dysmenorrhea is menstrual pain that can interfere with daily activities and potentially reduce the quality of life of women, both physically and psychologically. One non-pharmacological treatment that can be used is dark chocolate. This study aims to determine the effectiveness of dark chocolate in reducing the intensity of primary dysmenorrhea pain.

This study is a literature review using the scoping review method with the PICOS framework. Article searches were conducted through several databases, namely PubMed, Google Scholar, Garuda, DOAJ, ScienceDirect, and Semantic Scholar. Articles were selected based on predetermined inclusion and exclusion criteria. Articles that met the criteria were then presented in a PRISMA-ScR flow diagram, resulting in 23 articles for analysis. Data analysis was performed using a thematic analysis approach.

The results showed that dark chocolate was effective in reducing the intensity of primary dysmenorrhea pain. It was concluded that dark chocolate contains magnesium, which plays a role in relaxing the uterine muscles, and flavonoids, which have anti-inflammatory effects by inhibiting prostaglandin production. On average, the administration of dark chocolate with a cocoa content of $\geq 70\%$ at a dose of 35–40 grams per day for 1–3 days during menstruation showed a significant reduction in pain.

Keywords: *dark chocolate, primary dysmenorrhea*



ABSTRAK

SCOPING REVIEW : EFEKTIVITAS KONSUMSI COKELAT HITAM UNTUK MENURUNKAN DISMENOREA PRIMER

Oleh

Sucitris Mon, Fidawati, Hasmiwati, Ulfa Farah Lisa, Dian Pertiwi,
Feni Andriani

Dismenorea merupakan nyeri menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan berpotensi menurunkan kualitas hidup perempuan, baik dari aspek fisik maupun psikologis. Salah satu penanganan nonfarmakologis yang dapat dilakukan adalah pemberian cokelat hitam. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas cokelat hitam dalam menurunkan intensitas nyeri dismenorea primer.

Penelitian ini merupakan *literature review* dengan metode *scoping review* menggunakan kerangka PICOS. Pencarian artikel dilakukan melalui beberapa basis data, yaitu *PubMed*, *Google Scholar*, Garuda, DOAJ, *ScienceDirect*, dan *Semantic Scholar*. Artikel diseleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Artikel yang memenuhi kriteria selanjutnya disajikan dalam diagram alir PRISMA-ScR, sehingga diperoleh sebanyak 23 artikel untuk dianalisis. Analisis data dilakukan menggunakan pendekatan analisis tematik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa cokelat hitam efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dismenorea primer. Disimpulkan bahwa cokelat hitam mengandung magnesium yang berperan dalam relaksasi otot uterus serta flavonoid yang memiliki efek antiinflamasi melalui penghambatan produksi prostaglandin. Rata-rata, pemberian cokelat hitam dengan kandungan kakao $\geq 70\%$ dalam dosis 35–40 gram per hari selama 1–3 hari saat menstruasi menunjukkan penurunan nyeri yang signifikan

Kata Kunci : cokelat hitam, dismenorea primer

