

ABSTRAK

Premenstrual Syndrome pada mahasiswi dapat mengganggu hubungan interpersonal dan aktivitas sehari-hari. Tujuan penelitian ini mengetahui pengaruh konsumsi *dark chocolate* terhadap mood saat *premenstrual syndrome* pada mahasiswi S1 Keperawatan FKK UNUSA.

Desain penelitian analitik dengan rancangan *pra-experimental one group pre-post test design*. Populasi penelitian mahasiswi S1 keperawatan semester 4 sebesar 128 orang dan besar sampel 44 responden dengan tehnik *purposive sampling*. Variable independent konsumsi *dark chocolate* dan variable dependent *premenstrual syndrome*. Instrument penelitian menggunakan kuesioner. Analisis data menggunakan uji *wilcoxon Signed Rank* dengan nilai kemaknaan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan dari 44 responden sebelum pemberian konsumsi *dark chocolate* hampir seluruhnya 79,5% mengalami *premenstrual syndrome* sedang dan sesudah pemberian konsumsi *dark chocolate* hampir seluruhnya 81,8% mengalami *premenstrual syndrome* sangat ringan. Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan $\rho = 0,005$ artinya ada pengaruh konsumsi *dark chocolate* terhadap mood saat *premenstrual syndrome* pada mahasiswi S1 Keperawatan FKK UNUSA.

Konsumsi *dark chocolate* dapat memperbaiki mood saat *premenstrual syndrome*. Di harapkan perawat dapat berperan dalam memberikan pendidikan kesehatan tentang penanganan non farmakologi untuk memperbaiki mood saat *premenstrual syndrome* dengan konsumsi *dark chocolate*.

kata kunci : *premenstrual syndrome, dark chocolate*