

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berlandaskan hasil penelitian terkait pengaruh pemberian *dark chocolate* terhadap dismenore pada remaja putri di SMAN 98 Jakarta Timur, peneliti menyimpulkan sebagai berikut :

1. Nilai rata-rata dismenore sebelum pemberian *dark chocolate* 8,44. Sementara nilai rata-rata setelah diberikan *dark chocolate* 6,72.
2. Terdapat pengaruh pemberian *dark chocolate* terhadap dismenore pada remaja putri di SMAN 98 Jakarta Timur.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Instansi Pendidikan

Penelitian ini bisa meningkatkan pengetahuan dalam bidang ilmu kebidanan yang terkait dalam meminimalisir nyeri dismenore pada remaja putri. Selain itu, hasil dari penelitian ini juga sebagai sumber pembelajaran dan referensi dalam studi kajian dalam pemberian tindakan non farmakologis pada nyeri dismenore.

5.2.2 Remaja Putri

Penelitian ini dapat menjadi terapi alternatif untuk dismenore yang bertujuan untuk mengurangi rasa nyeri, serta memberikan wawasan terkait efektifitas dari terapi yang dijalankan (*dark chocolate*).

5.2.3 Tenaga Kesehatan

1. Penelitian ini dapat menjadi terapi modalitas yang dapat dilakukan oleh bidan dengan catatan bidan sudah mengetahui manfaat pemberian *dark*

chocolate sebagai bagian dari intervensi kebidanan, terutama pada remaja putri yang mengalami dismenore.

2. Menyampaikan hasil penelitian kepada sekolah bahwa pemberian *dark chocolate* sangat berpengaruh dalam menurunkan nyeri dismenore yang dialami remaja putri.
3. Penelitian ini dapat bermanfaat di tempat peneliti bekerja sebagai pengobatan non farmakologis untuk mengurangi nyeri kontraksi uterus pada ibu nifas hari pertama melahirkan.

