

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

- 5.1.1 Rata – rata nyeri dismenorea sebelum dan sesudah pemberian *hot dark chocolate* pada remaja putri kelas IX di SMPN 1 Muara Gembong mengalami penurunan nyeri yang signifikan pada kelompok intervensi mengalami nyeri sebesar 4.67 dan kelompok kontrol sebesar 7.00, sehingga dapat dilihat selisih antara kedua kelompok 2.33 dengan nilai  $p\text{-value } 0.001 < 0.05$ . Ada pengaruh nilai skala dismenore yang signifikan sesudah diberikan intervensi.
- 5.1.2 Pengaruh pemberian *Hot Dark chocolate* terhadap dismenore pada remaja putri kelas IX di SMPN 1 Muara Gembong dengan  $p\text{ value } 0,001 < 0,05$ . Ada pengaruh pemberian *hot dark chocolate* terhadap dismenore pada remaja putri di SMPN 1 Muara Gembong Bekasi Tahun 2024.
- 5.1.3 Perbedaan nyeri dismenore *pre test* dan *post test* kelompok intervensi dan kelompok kontrol yang signifikan pada remaja putri kelas IX di SMPN 1 Muara Gembong Bekasi tahun 2024. Dengan hasil  $p\text{ value } = 0,000 < 0,05$  terdapat perbedaan nyeri dismenore kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan *hot dark chocolate*. Sedangkan pada kelompok kontrol hasil uji perbedaan nilai signifikan

0,033 > 0.05 tidak terdapat perbedaan nyeri dismenore pada remaja putri SMPN 1 Muara Gembong Bekasi Tahun 2024.

## **5.2 Saran**

### **5.2.1. Bagi S1 Kebidanan Universitas Nasional**

Diharapkan selalu berusaha meningkatkan kompetensi mahasiswa di bidangnya. Salah satu caranya yaitu dengan memfasilitasi setiap kebutuhan dalam proses belajar dan mengajar. Oleh karena itu, peran semua pihak yang terlibat dalam proses pembelajaran sangat dibutuhkan dalam upaya meningkatkan kompetensi mahasiswa. Dapat menambah ilmu pengetahuan serta melakukan penyuluhan kepada mahasiswi cara mengatasi dismenore dengan terapi non farmakologi seperti *hot dark chocolate* sehingga mahasiswi dapat menerapkan.

### **5.2.2. Bagi SMPN 1 Muara Gembong Bekasi**

Diharapkan dapat melakukan penyuluhan kesehatan kepada siswa untuk meningkatkan pemahaman mereka terhadap masalah seperti dismenore. Pihak sekolah memfasilitasi ekstrakurikuler seperti PMR untuk selalu menyediakan terapi non farmakologi berupa minuman *hot dark chocolate* yang dapat dijadikan solusi saat dismenore.

### **5.2.3. Bagi Remaja, Keluarga, dan Masyarakat**

Meningkatkan kesadaran remaja akan pentingnya nutrisi dan pola makan sehat dalam mengelola masalah kesehatan reproduksi. Mengadopsi kebiasaan minum *hot dark chocolate* sebagai potensi pencegahan dismenore. Mendorong pembicaraan terbuka antara orang

tua dan anak mengenai kesehatan reproduksi dan strategi pengelolaan dismenore. Menyediakan makanan bergizi, sebagai bagian dari pola makan sehari-hari. Masyarakat mendukung inisiatif-inisiatif kesehatan sekolah yang berfokus pada kesehatan reproduksi remaja. Memperluas pengetahuan masyarakat mengenai manfaat *hot dark chocolate* dalam kesehatan reproduksi remaja melalui edukasi.

#### 5.2.4. Tenaga Kesehatan

Disarankan mengintegrasikan *hot dark chocolate* sebagai opsi nutrisi yang potensial dalam pengelolaan dismenore pada remaja. Menyelenggarakan *workshop* atau pelatihan bagi tenaga kesehatan mengenai nutrisi yang berpotensi mengurangi gejala dismenore.

