

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh pemberian *dark chocolate* terhadap intensitas nyeri dismenorea pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat intensitas nyeri dismenorea sebelum pemberian *dark chocolate* pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar sebagian besar berada pada kategori nyeri sedang sebanyak 19 responden (63,3%) dengan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 5,70.
2. Tingkat intensitas nyeri dismenorea sesudah pemberian *dark chocolate* pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar sebagian besar berada pada kategori nyeri ringan sebanyak 22 responden (73,3%) dengan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 3,10.
3. Terdapat pengaruh pemberian *dark chocolate* terhadap intensitas nyeri dismenorea pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar.

B. Saran

1. Bagi Responden

Diharapkan remaja putri dapat memanfaatkan *dark chocolate* sebagai salah satu alternatif nonfarmakologis dalam membantu mengurangi nyeri dismenorea sehingga aktivitas sehari-hari dan proses belajar dapat berjalan lebih nyaman selama menstruasi.

2. Bagi Sekolah

Diharapkan pihak sekolah dapat meningkatkan program edukasi kesehatan reproduksi remaja, khususnya mengenai penanganan nyeri haid secara nonfarmakologis melalui penyuluhan atau kegiatan kesehatan sekolah.

3. Bagi Instansi Kesehatan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu sumber informasi dan dasar ilmiah dalam memberikan edukasi kesehatan mengenai terapi nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri dismenorea pada remaja putri.

4. Bagi Peneliti

Diharapkan penelitian ini dapat menambah pengalaman, wawasan, dan pengetahuan peneliti dalam melakukan penelitian kuantitatif di bidang kesehatan reproduksi remaja.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian mengenai *dark chocolate* dengan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, menambahkan kelompok kontrol, serta meneliti variasi dosis dan durasi pemberian untuk memperoleh hasil penelitian yang lebih optimal.