

BAB VI

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang “Pengaruh Konsumsi Coklat Hitam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri (*Dismonore*) Menstruasi Mahasiswi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu”. Maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 21 tahun dan 22 tahun, masing-masing sebanyak 13 responden (43,3%), sedangkan responden berusia 20 tahun sebanyak 4 responden (13,3%). Seluruh responden tidak memiliki riwayat alergi terhadap cokelat (100,0%) dan seluruh responden tidak mengonsumsi obat pereda nyeri selama penelitian berlangsung (100,0%).
2. Tingkat nyeri menstruasi sebelum konsumsi cokelat hitam menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri sedang, yaitu sebanyak 19 responden (63,3%).
3. Tingkat nyeri menstruasi setelah konsumsi cokelat hitam menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak mengalami nyeri, yaitu sebanyak 25 responden (83,3%).
4. Terdapat pengaruh konsumsi cokelat hitam terhadap penurunan tingkat nyeri (*dismenore*) menstruasi pada Mahasiswi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu. Hasil uji statistik Wilcoxon Signed Rank Test diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-

tailed) sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara tingkat nyeri menstruasi sebelum dan sesudah konsumsi cokelat hitam.

6.2 Saran

1. Bagi Remaja Putri

Remaja putri disarankan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai dismenore dan cara penanganannya secara tepat. Konsumsi cokelat hitam dapat dipertimbangkan sebagai salah satu alternatif nonfarmakologis yang sederhana dalam membantu mengurangi nyeri menstruasi. Penggunaannya dapat dilakukan sebagai bagian dari upaya menjaga kenyamanan selama menstruasi, dengan tetap memperhatikan jumlah konsumsi dan kondisi kesehatan masing-masing. Remaja putri juga disarankan untuk melakukan aktivitas fisik ringan, menjaga pola tidur, mengonsumsi makanan bergizi, serta mencukupi kebutuhan cairan selama menstruasi.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan diharapkan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai bahan edukasi mengenai penanganan dismenore secara nonfarmakologis. Materi mengenai kesehatan reproduksi dan penanganan nyeri menstruasi dapat diberikan melalui kegiatan promosi kesehatan, penyuluhan, maupun media edukasi yang mudah dipahami oleh remaja putri. Institusi juga dapat mendorong mahasiswa untuk mengenali keluhan menstruasi dan memilih cara penanganan yang

aman sehingga dismenore tidak mengganggu proses pembelajaran dan aktivitas sehari-hari.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan membandingkan efektivitas coklat hitam dengan terapi nonfarmakologis lain seperti kompres hangat,yoga,atau aroma terapi untuk mengetahui terapi mana yang paling efektif,dan menguji berbagai dosis coklat hitam,seperti 30gram,50-70g serta bentuk lain seperti minum coklat hitam tanpa gula dengan durasi intervensi yang lebih panjang, serta metode pengukuran yang lebih terkontrol. Selain itu, dapat ditambahkan variabel lain seperti aktivitas fisik, pola tidur, tingkat stres, status gizi, dan pola menstruasi untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif mengenai efektivitas cokelat hitam dalam menurunkan nyeri dismenore.