

BAB VI PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh pemberian *dark chocolate* terhadap nyeri *dismenore* primer pada siswi MTsN 6 di Kota Padang Tahun 2024 kepada 42 orang responden, dapat disimpulkan:

1. Rata-rata tingkat nyeri *dismenore* sebelum intervensi adalah 8,19 dengan standar deviasi 0,707. Setelah pemberian *dark chocolate*, rata-rata tingkat nyeri menurun secara signifikan menjadi 2,81 dengan standar deviasi 0,634 di MTsN 6 Kota Padang
2. Terdapat adanya pengaruh pemberian *dark chocolate* terhadap nyeri *dismenore* primer pada siswi MTsN 6 di Kota Padang dengan nilai *p value* 0,000 ($p < 0,05$)

B. Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan
 - Diharapkan *dark chocolate* dapat menjadi salah satu alternatif non farmakologi dalam meredakan nyeri *dismenore*. Namun, tetap perlu mengimbangi dengan pola hidup sehat, seperti olahraga teratur dan menjaga asupan nutrisi seimbang.
2. Bagi Tempat Penelitian

Pihak sekolah dapat menyediakan edukasi kesehatan terkait nyeri *dismenore* dan alternatif pengelolaannya, termasuk manfaat *dark chocolate*, melalui penyuluhan atau kerja sama dengan tenaga kesehatan.

3. Bagi Peneliti

Peneliti dapat meningkatkan pemahaman tentang kandungan *dark chocolate* terhadap penurunan tingkat nyeri *dismenore* yang berperan dalam memberikan manfaat kesehatan. Pengetahuan yang mendalam tentang kandungan *dark chocolate* akan memungkinkan peneliti untuk menjelaskan mengapa *dark chocolate* bisa memiliki dampak positif pada nyeri *dismenore* dan kesehatan secara umum.

