

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai Efektivitas Pemberian *Dark Chocolate* dan Jus Wortel terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Mahasiswi Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik mahasiswi yang mengalami nyeri haid pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol relatif serupa, yaitu mayoritas berusia 20 tahun, mengalami menarche pada usia 12 tahun, memiliki siklus haid 28 hari, dan tidak memiliki riwayat penyakit dalam keluarga yang berkaitan dengan gangguan menstruasi.
2. Pemberian *dark chocolate* pada kelompok eksperimen menurunkan rata-rata skor nyeri haid dari 6,18 menjadi 3,77 serta mengubah kategori nyeri dari mayoritas nyeri sedang dan berat menjadi nyeri ringan dan sedang.
3. Pemberian jus wortel pada kelompok kontrol menurunkan rata-rata skor nyeri haid dari 5,91 menjadi 4,95, namun kategori nyeri responden tetap didominasi nyeri sedang setelah intervensi.
4. Terdapat perbedaan penurunan nyeri haid antara kelompok yang diberikan *dark chocolate* dan kelompok yang diberikan jus wortel. Pemberian *dark chocolate* lebih efektif dalam menurunkan nyeri haid dibandingkan pemberian jus wortel pada mahasiswi Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai perbandingan efektivitas pemberian *dark chocolate* dan jus wortel terhadap penurunan nyeri haid pada Mahasiswi Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, beberapa saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswi Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Diharapkan mahasiswi memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai alternatif penatalaksanaan *nonfarmakologis* nyeri haid melalui konsumsi *dark chocolate* atau jus wortel sesuai kondisi dan kebutuhan dalam upaya promotif dan preventif.

2. Bagi Bidan

Diharapkan bidan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai bahan edukasi mengenai penatalaksanaan nyeri haid secara nonfarmakologis kepada remaja dan wanita usia reproduksi. *Dark chocolate* dan jus wortel dapat dijadikan salah satu alternatif untuk membantu mengurangi nyeri haid.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian selanjutnya dapat mengembangkan penelitian mengenai intervensi nonfarmakologis untuk penanganan nyeri haid dengan jumlah sampel yang lebih besar, desain penelitian yang lebih kuat, serta mengembangkan bentuk sediaan intervensi, seperti olahan *dark chocolate* atau wortel dalam bentuk olahan lain yang lebih praktis, menarik dan mudah diterima responden.