

BAB 6 PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan Berdasarkan tujuan studi literatur mengenai efektivitas pemberian coklat hitam terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore primer pada remaja putri dan wanita kontrol yang tidak menerima coklat hitam. Temuan ini menunjukkan bahwa coklat hitam dapat digunakan sebagai alternatif atau terapi pendamping dalam penanganan dismenore primer.

1. Intervensi coklat hitam dalam jurnal-jurnal yang dianalisis umumnya diberikan dengan konsentrasi $\geq 70\%$ per hari, dengan dosis berkisar antara 35–40 gram dan durasi konsumsi 1–3 hari selama periode menstruasi. Mayoritas jurnal melaporkan bahwa konsumsi coklat hitam selama beberapa hari berturut-turut memberikan hasil penurunan nyeri yang lebih konsisten dibandingkan konsumsi satu kali.
2. Berdasarkan hasil literatur, respons penurunan nyeri terhadap pemberian coklat hitam bersifat bervariasi antar individu. Tidak seluruh responden mengalami penurunan nyeri dengan derajat yang sama, yang menunjukkan adanya perbedaan respons tubuh terhadap intervensi coklat hitam.
3. Coklat hitam memiliki manfaat lain seperti menghilangkan kecemasan, memperbaiki suasana hati, dan sebagai Langkah preventif dalam menurunkan dismenorea primer.

6.2 Implikasi dan Rekomendasi

6.2.1 Impikasi

Literatur review ini memberikan implikasi terhadap peningkatan pengetahuan dan pemahaman mengenai coklat hitam sebagai terapi non-farmakologis yang dapat digunakan untuk membantu menurunkan intensitas nyeri dismenore primer. Pemberian coklat hitam merupakan intervensi yang relatif mudah diterapkan, dapat dilakukan secara mandiri, dan memiliki tingkat penerimaan yang baik pada remaja putri maupun wanita usia reproduksi.

Hasil kajian ini juga menunjukkan bahwa coklat hitam berpotensi menjadi alternatif atau terapi pendamping dalam manajemen nyeri dismenore primer, terutama bagi individu yang ingin mengurangi ketergantungan terhadap obat analgetik farmakologis. Selain itu, intervensi ini dapat menjadi bagian dari pendekatan komplementer dalam pelayanan kesehatan reproduksi perempuan.

6.2.2 Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan yang telah diperoleh, maka rekomendasi yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut mengenai pemberian coklat hitam terhadap dismenore primer dengan mengeksplorasi dosis, durasi, dan waktu pemberian coklat hitam yang paling optimal.
2. Bagi institusi pendidikan, diharapkan hasil studi literatur ini dapat digunakan sebagai referensi dalam pembelajaran terapi komplementer dan non-farmakologis untuk penanganan nyeri dismenore primer.
3. Bagi tenaga kesehatan, diharapkan dapat memanfaatkan hasil kajian ini sebagai dasar dalam memberikan edukasi kepada remaja putri dan wanita usia reproduksi mengenai pilihan terapi non-farmakologis yang aman dan mudah diterapkan untuk mengurangi nyeri haid.
4. Bagi masyarakat, khususnya remaja putri dan wanita usia reproduksi, diharapkan mempertimbangkan konsumsi coklat hitam sebagai salah satu upaya mandiri untuk membantu mengurangi nyeri menstruasi.