**BAB V**

**KESIMPULAN DAN SARAN**

**5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan pembahasan yang telah dilakukan pada bab IV maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

 Dengan adanya pengaruh hormon prostaglandin dan ditambah lagi dengan adanya stressor yang tinggi maka terjadi kesinergisan antara hormon prostaglandin dan stressor untuk meningkatkan intensitas nyeri dismenorea primer. Dengan diberikan konsumsi *dark chocolate,* maka terjadi penurunan intensitas nyeri dismenorea primer secara bertahap yang diakibatkan oleh *dark chocolate* yang mengandung triptofan yang dapat melepaskanserotonin. Serotonin ini dapat mengeluarkan endhorfin sehingga transmisi nyeri tidak diteruskan ke cortex cerebri. Disamping itu, penurunan intensitas nyeri dismenorea primer dapat dipengaruhi makanan yang mengandung triptofan lainnya, misalnya jamur, brokoli, bayam, kacang dan kedelai.

* 1. **Saran**

**5.2.1 Bagi Subjek Penelitian**

1. Subjek penelitian menjelang menstruasi untuk mengantisipasi terjadinya stres dan apabila stres tidak dapat dihindari, maka subjek penelitian berusaha untuk mengonsumsi makanan yang mengandung triptofan misalnya *dark chocolate* sebanyak 100 gram, jamur, brokoli, bayam, kacang dan kedelai.
2. Memeriksakan keadaan nyeri dismenorea primer ke pelayanan kesehatan apabila terjadi nyeri yang sangat berat

**5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya**

1. Pemberian *dark chocolate* sebanyak 100 dengan kandungan 80% coklat hitam dapat menurunkan intensitas nyeri dismenorea primer, sehingga bisa disosialisasikan pada orang yang menderita dismenorea primer sebagai salah satu terapi alternatif.
2. Perlu adanya penelitian dengan menggunakan subjek penelitian yang lebih banyak supaya lebih banyak variatif.
3. Perlu adanya penelitian lebih lanjut mengenai seberapa besar kadar serotonin yang dapat menurunkan intensitas nyeri dismenorea primer.