

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Setelah diberikan asuhan kebidanan pada remaja Nn. S dengan pemberian coklat hitam untuk menunkan nyeri haid (dismenore primer), didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Pengkajian pada kasus Nn. S umur 18 tahun dengan data subjektif yaitu Menstruasi hari pertama dan merasakan nyeri sedang pada perut bagian bawah sehingga mengganggu aktifitasnya. Kesadaran : composmentis, keadaan emosional : stabil, tekanan darah : 120/80 mmHg, suhu : 36,7<sup>0</sup>c, nadi : 84 x/menit, respirasi : 22 x/menit, bb : 75 kg, tb : 163 cm dan nyeri tekan pada perut, dengan tatalaksana pemberian coklat hitam sebanyak 100 gram dilakukan selama 2 hari.
2. Pada interpretasi data di dapat diagnosa kebidanan Nn. S umur 19 tahun dengan dismenore primer dan masalah diperoleh nyeri dan cemas. Masalah cemas ini terjadi karena Nn. S mengalami dismenore. Bagi remaja putri ini hal yang abnormal yang menimbulkan rasa nyeri sehingga remaja putri cemas dan untuk itu perlu mendapatkan penjelasan mengenai dismenore dan cara mengatasinya.
3. Tidak ada diagnosa potensial
4. Pada kasus Nn. S tidak dilakukan antisipasi karena telah mendapatkan penanganan yang tepat.
5. Pada kasus ini, perencanaan yang diberikan sesuai dengan keadaan Nn. S yang meliputi penjelasan pada klien tentang keadaannya, anjurkan klien untuk istirahat yang cukup, rutin olahraga, mengurangi konsumsi makanan berlemak dan makanan cepat saji, anjurkan untuk mengonsumsi coklat hitam 100 gram dan anjurkan pasien untuk tidak mengonsumsi obat pereda nyeri.
6. Pelaksanaan yang dapat penulis lakukan adalah sesuai dengan perencanaan yang telah dibuat.

7. Evaluasi dilakukan selama 2 hari untuk mengetahui perkembangan remaja dengan hasil keadaan umum baik, aktivitas kembali lancar, dismenore primer sudah teratasi.

## **B. Saran**

Penulis menyadari akan kekurangan dalam laporan kasus ini, adapun masukan atau saran yang hendak penulis sampaikan diharapkan dapat bermanfaat.

### **a. Bagi Klien**

1. Diharapkan mampu mendeteksi dini tanda-tanda dismenore primer pada remaja dan menganjurkan untuk segera membawa ke petugas kesehatan yang terdekat bila mengalami dismenore.
2. Diharapkan dapat memberikan penanganan segera apabila menderita dismenore. Mengonsumsi coklat hitam 100 gram.

### **b. Bagi Lahan Praktik**

Pada PMB bidan Rubiyati, Amd.Keb. diharapkan lebih mengutamakan upaya promotif dalam kasus dismenore, misalnya KIE tentang dismenore, pemberian pendidikan kesehatan tentang kesehatan reproduksi sehingga remaja berperilaku hidup sehat dan memahami tentang reproduksi.

### **c. Bagi Institusi Pendidikan**

Penulis berpendapat untuk lebih bisa memperluas lagi dalam memberikan materi tentang penerapan pemberian coklat hitam sebagai upaya pengurangan rasa nyeri haid (dismenore primer) sehingga dapat diterapkan oleh mahasiswa kebidanan dalam melaksanakan asuhan kebidanan pada saat melakukan praktik klinik.

### **d. Bagi Penulis Lainnya**

Diminta untuk lebih memperluas wawasan dan mampu mengaplikasikan ilmu dan pengetahuan yang sudah didapatkan selama berlangsungnya praktik klinik sehingga ilmu yang didapatkan bisa bermanfaat kepada masyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adytia, M. (2020). Pengaruh Pemberian Coklat Hitam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid (Dismenore Primer) Mahasiswi Keperawatan Tingkat Iv Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun Kecamatan Taman Kota Madiun (*Doctoral dissertation*, STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun).
- Ardiyanti, Putri. 2021. Pengaruh pemberian susu kedelai terhadap penurunan nyeri dismenore primer pada remaja putri di SMAN 3 Bandar Lampung, Skripsi prodi sarjana terapan kebidanan politeknik kesehatan tanjung karang. Tanjung Karang
- Asmadi. 2018. *Teknik procedural keperawatan konsep dan aplikasi kebutuhan dasar klien*. Jakarta : penerbit salemba medika, E-book Hal. 145
- Aini, U., Satriyandari, Y., ST, S., Estri, B. A., & S ST, M. M. R. (2020). *Literature Review Pengaruh Pemberian Coklat Hitam Terhadap Dismenorhea Primer (Doctoral dissertation*, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta).
- Angelica, Fitri Adelya. 2021. Hubungan antara dismenore primer dengan tingkat stres pada remaja usia 12-15 tahun. Undergraduate (S1) thesis, Universitas Muhammadiyah Malang.
- Arfailasufandi, R., & Andiarna, F. (2018). Pengaruh pemberian coklat hitam terhadap penurunan nyeri haid pada dismenorhea primer-The influence of dark chocolate to reduce menstrual pain in primary dysmenorhea. *Journal of Health Science and Prevention*, 2(1), 27-35.
- Berlianawati, N. A. (2016). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Dismenore Pada Siswi Kelas Tiga Smk Batik 1 Surakarta. Skripsi.
- Della Putri Rizkyta & Nur Aini Fardana N. 2017. Hubungan antara persepsi keterlibatan ayah dalam pengasuhan dan kematangan emosi pada remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, Vol. 6, pp 1-13
- Eko; dkk, 2015. Continuing neurology education 4 vertigo & nyeri. Malang : Universitas Brawijaya
- Febriansyah, E., Nuha, K., & Kamal, S. (2021). Pengaruh coklat hitam terhadap intensitas nyeri dismenore primer pada mahasiswa akdemi kebidanan saleha Banda Aceh. *Sel Jurnal Penelitian Kesehatan*, 8(2), 96-106.
- Fitri, H. N. (2020). Pengaruh Dismenore terhadap Aktivitas Belajar Mahasiswi di Program Studi DIII Kebidanan. *CHMK Midwifery Scientific Journal*, 3(2), 159-164.

- Fauziah, N. A., Fara, Y. D., & Handayani, R. (2019). Coklat Sebagai Penurun Nyeri Dismenore Primer pada Siswi SMK Farmasi di Bandarlampung. *Wellness And Healthy Magazine*, 1(2), 209-214.
- Fatmawati, M., Riyanti, E., & Widjanarko, B. (2016). Perilaku Remaja Putri Dalam Mengatasi Dismenore (Studi Kasus Pada Siswi Smk Negeri 11 Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (E-Journal)*, 4(3), 1036–1042.
- Indahwati, Ayu Nur, Elmie Muftiana, dan Dian Laila Purwaningroom. 2017. Hubungan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di SMP N 1 Ponorogo. *Indonesian Journal for Health Sciences Vol.01, No.02*
- Judha, M., & Fauziah, A. (2012). Teori pengukuran nyeri & nyeri persalinan.
- Kundayanti, R., Suciawati, A., & Nurfaizah, N. (2020). Pengaruh Pemberian Dark Chocolate Terhadap Tingkat Dismenore Primer pada Remaja Putri Di Kabupaten Tangerang.
- Laruan, 2021. Gambar Coklat <https://www.kreditpintar.com/education/banyak-manfaat-coklat-bagi-tubuh-dan-pikiran-bisa-dijadikan-ide-bisnis>
- Mardana, Pranadiva, Riyandi, I Kadek. Aryasa, Tjahya. 2017. Penilaian Nyeri.
- Mislioni, A., Mahdalena, & Syamsul, F. (2019). Penanganan Dismenore Cara Farmakologi dan Nonfarmakologi. *Jurnal Citra Keperawatan*, 7(1), 23–32.
- Pratiwi, H., & Rodiani, R. (2015). Obesitas sebagai Resiko Pemberat Dismenore pada Remaja. *Medical journal of lampung university*, 4(9), 108-112.
- Rusli, Y., Angelina, Y., & Hadiyanto. (2019). Hubungan Tingkat Stres Dan Intensitas Dismenore Pada Mahasiswi Di Sebuah Fakultas Kedokteran. 7(2), 122–126.
- Rakhma Astrida, 2012. Gambaran Derajat Dismenore dan Upaya Penanganannya pada Siswi Sekolah Menengah Kejuruan Arjuna Depok Jawa Barat, Skripsi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta.
- Raras, N. A. (2021). Pemberian dark chocolate guna meredakan tingkat nyeri haid (Dismenore Primer) pada remaja (*Doctoral dissertation*, Karya Ilmiah, Universitas Muhammadiyah Magelang).
- Sinaga, Ernawati dkk. 2017. Manajemen Kesehatan Menstruasi. Jakarta Universitas Nasional *IWWASH Global One*.

- Sindharti G., Hanan Abdul., Saragih L. (2013). Pengaruh Pemberian Dark Chocolate Terhadap Penurunan Nyeri Pada Remaja Dengan Dismenorea Primer. *Jurnal Poltekkes Kemenkes Malang*.
- Suhatini, S. N. (2020). Pengaruh pemberian air kelapa terhadap penurunan nyeri haid (dismenorea) pada siswi kelas XI di SMA Negeri 12 Bandar Lampung tahun 2020. (*Doctoral dissertation*, Poltekkes Tanjungkarang).
- Sari, D., Nurdin, A. E., & Defrin, D. (2015). Hubungan Stres dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(2).
- Utami, P. P., Isworo, A., & Hanafi, M. (2017). Pengaruh Pemberian Pemberian Dark Chocolate terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Dismenorhea Primer pada Mahasiswi Prodi Keperawatan Magelang. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 12(2), 77-83.
- Wahtini, S., Hidayah, F., & Wahyuntari, E. (2021). Coklat hitam menurunkan nyeri dismenore. *Biomedika*, 13(1), 28-35.
- Wahyuni, L. T. (2018). Pengaruh Konsumsi Coklat Hitam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid (Dismenore Primer) pada Mahasiswi Ilmu Keperawatan STIKES Ranah Minang Padang. *Menara Ilmu*, 12(2).
- Waji, B. (2020). Gambaran tingkat pengetahuan tentang swamedikasi nyeri haid primer pada mahasiswi baru di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).