

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

- 1). Susu dan coklat tidak sebanding dengan ibuprofen dalam mengurangi dismenore.
- 2). Cokelat lebih baik dari susu dalam mengurangi dismenore.

#### **5.2 Saran**

- 1). Dosis konsumsi susu dan coklat dapat diberikan 2 atau 3 kali pemberian agar penyerapan menjadi lebih efektif.
- 2). Penelitian dapat dilakukan dengan mencari dosis optimal susu dan coklat.

