

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dalam penelitian ini dapat ditarik sebuah kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat skala nyeri sebelum diberikan jahe merah, mayoritas santriwati di Ponpes Islamic Centre Bin Baz mengalami nyeri menstruasi (Disminorea) dalam kategori sedang dengan skala (4-6) yaitu sekitar 12 orang (36,4%) dan 3 orang (9,1%) diantaranya mengalami disminore berat dengan skala (7-10).
2. Tingkat skala nyeri sesudah diberikan jahe merah selama 3 hari, mayoritas santriwati mengalami penurunan intensitas nyeri disminorea, 7 orang (41,2%) diantaranya yaitu tidak lagi merasakan nyeri ketika menstruasi setelah mengkonsumsi jahe merah dan 8 orang (47,1%) diantaranya turun ke nyeri ringan yaitu skala (1-3).
3. Terdapat pengaruh, atau adanya perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi jahe merah pada santriwati di Ponpes Islamic Centre Bin Baz dengan hasil analisis data uji *Wilcoxon signed Rank Test* didapatkan hasil *Asymp.sig (2-tailed)* $0,000 < \alpha = 0,05$ yang berarti pemberian jahe merah sangat efektif dilakukan dalam menurunkan nyeri dismenore pada remaja di Ponpes Islamic Centre Bin Baz.

B. Saran

1. Bagi Institusi

Peningkatan akses ke literatur dan sumber daya untuk memastikan akses yang lebih baik ke jurnal ilmiah, buku, dan sumber daya terkait lainnya dapat memperkaya penelitian dan memperluas cakupan studi. Pertimbangkan untuk meningkatkan langganan ke database akademik dan menyediakan akses ke sumber daya digital.

2. Bagi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Bagi universitas diharapkan dapat selalu mendorong penelitian terkait dengan non farmakologi khususnya bagi remaja yang mengalami masalah disminore dan faktor-faktor yang mempengaruhinya.

3. Bagi Lahan Penelitian

Bagi Ponpes Isamic Centre Bin Baz diharapkan setelah dengan adanya penelitian ini dapat berguna menambah sumber informasi dan menjadi bahan referensi tatalaksanaan peningkatan kesehatan reproduksi remaja di pesantren untuk menurunkan nyeri menstruasi secara non farmakologi dan mencegah terjadinya disminore jangka Panjang.

4. Bagi Responden

Bagi santriwati disarankan untuk mampu menerapkan pengobatan non-farmakologi terutama seduhan jahe merah ini sebagai alternatif menurunkan nyeri disminore tanpa obat analgesic.

5. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan dapat mengembangkan penelitian lebih lanjut mengenai pemberian jahe merah yang mengalami banyak manfaat seperti mengobati masuk angin, rematik, batuk dan menurunkan kolestrol, meredakan sakit kepala dan meredakan nyeri. Kemudian untuk waktu observasi nyeri disminore sebaiknya dilakukan lebih dari 3 hari untuk hasil yang lebih optimal.