

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Penelitian yang berjudul pengaruh jahe merah terhadap penurunan intensitas nyeri *dismenorea* pada Mahasiswa Kebidanan Unjaya dapat ditarik kesimpulan bahwa

1. Mayoritas responden memiliki karakteristik menstruasi yang normal, namun riwayat keluarga memiliki hubungan kuat dengan kejadian *dismenorea*. Faktor eksternal seperti stres, pola makan, dan lingkungan juga berpengaruh, meskipun tidak dominan dalam penelitian ini.
2. Hasil penelitian mayoritas responden sebelum pemberian intervensi jahe merah mengalami skala nyeri *dismenorea* tertinggi 9 dan terendah 3.
3. Hasil penelitian mayoritas responden setelah pemberian intervensi jahe merah terdapat penurunan skala nyeri 0 dan tertinggi 2.
4. Terdapat pengaruh jahe merah terhadap penurunan intensitas nyeri *dismenorea*. berdasarkan hasil analisis data diperoleh signifikansi 0,000.  $H_1$  diterima karena nilai sig (0,00) < (0,05) sehingga terdapat pengaruh jahe merah terhadap penurunan intensitas nyeri *dismenorea* pada Mahasiswa Kebidanan Unjaya.

#### **B. Saran**

1. Bagi Responden Mahasiswi Kebidanan Unjaya

Diharapkan dari hasil penelitian responden terus menerapkan strategi yang telah terbukti efektif dalam menangani *dismenorea*. Selain itu, diharapkan pula adanya kesadaran untuk menghindari penggunaan teknik farmakologis dalam pengelolaan nyeri, guna mendukung pendekatan yang lebih alami dan berkelanjutan.

2. Bagi Institusi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Diharapkan dari karya ilmiah ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi sehingga akan digunakan sebagai acuan atau pandangan bagi peneliti selanjutnya.

3. Bagi Peneliti Lain

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan dasar bagi peneliti lain untuk mengembangkan studi lebih lanjut mengenai efektivitas jahe merah dalam penanganan dismenorea, baik dengan metode uji laboratorium maupun dengan perbandingan terhadap kelompok intervensi lain.

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA