

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan judul "Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe Untuk Mengurangi Dismenore Pada Mahasiswi Di Asrama Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta Tahun 2023" yang telah dilakukan pada bulan November 2023-Januari 2024 di Asrama Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dengan total sebanyak 32 responden, dengan kelompok intervensi sebanyak 16 responden dan kelompok kontrol sebanyak 16 responden. Maka, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden berdasarkan usia pada kelompok intervensi didapatkan bahwa sebagian besar responden pada kelompok intervensi berusia 18-21 responden (93,8%) dan kelompok kontrol berusia 18-21 responden (87,5%). Berdasarkan usia *menarche* sebagian besar pada kelompok intervensi mengalami *menarche* pada usia 11-13 tahun (81,8%) dan pada kelompok kontrol usia >13 tahun (56,3%). Berdasarkan siklus menstruasi sebagian besar pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol mengalami siklus menstruasi 21-35 hari. Berdasarkan riwayat keturunan keluarga sebagian besar pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol tidak memiliki riwayat keturunan.
2. Gambaran tingkat nyeri *dismenore* sebelum dan sesudah diberikan air rebusan jahe pada pada kelompok kontrol dan intervensi. Pada kelompok intervensi *Pretest* didapatkan sebagian besar mengalami nyeri berat sebanyak 9 reponden (56,3%) dan pada *posttest* kelompok intervensi setelah diberikan air rebusan jahe sebagian besar tidak mengalami nyeri sebanyak 9 responden (56,3%). Pada kelompok kontrol didapatkan sebagian besar mengalami nyeri sedang sebanyak 11 responden (68,8%) dan pada *posttest* kelompok kontrol didapatkan sebagian besar mengalami nyeri ringan sebanyak 12 responden (75,0%).
3. Ada Pengaruh Pemberian Air Rebusan Untuk Mengurangi Dismenore Pada Mahasiswi Di Asrama Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta Tahun 2023.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi Mahasiswi Atau Wanita Yang Mengalami Dismenore

Bagi mahasiswi putri diharapkan bisa menangani nyeri saat menstruasi secara mandiri dengan menggunakan komplementer pemberian air rebusan jahe sebagai alternatif untuk mengurangi nyeri saat menstruasi.

2. Bagi Peneliti Lain

Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh pemberian air rebusan jahe untuk mengurangi *dismenore*. Dengan melanjutkan pengukuran/penelitian mengenai aktifitas yang dilakukan oleh responden dalam kesehariannya selama masa penelitian dilakukan.