

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian yang dilakukan mengenai pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan nyeri *dismenorea* pada mahasiswi Asrama Unjaya, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Skala nyeri *dismenorea* kelompok intervensi sebelum diberikan minuman kunyit asam diketahui responden dengan skala nyeri ringan 1 orang, nyeri sedang 16 orang, dan nyeri berat 5 orang. Sedangkan, pada kelompok kontrol diketahui skala nyeri ringan 7 orang, nyeri sedang 10 orang, dan nyeri berat 5 orang.
2. Skala nyeri *dismenorea* pada kelompok intervensi sesudah diberikan minuman kunyit asam diketahui sebanyak 14 orang tidak lagi nyeri dan 8 orang nyeri ringan. Sedangkan, pada kelompok kontrol diketahui 8 orang tidak mengalami nyeri, 11 orang nyeri ringan, 2 orang dengan nyeri sedang, dan 1 orang nyeri berat.
3. Terdapat pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan nyeri *dismenorea* pada mahasiswi Asrama Unjaya. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji statistik *Wilcoxon* dengan nilai *p-value* = 0,000 dikatakan signifikan jika $p < 0,05$.

B. Saran

1. Bagi institusi

Penelitian ini dapat dijadikan referensi dan bahan bacaan dalam pengembangan materi pembelajaran, khususnya yang berkaitan dengan metode non farmakologis dalam penanganan *dismenorea*.

2. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat menambah wawasan tentang pemanfaatan kunyit asam sebagai alternatif alami untuk mengurangi nyeri

haid dan lebih aktif mencari solusi non farmakologis dalam menjaga kesehatan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait kadar *curcumin* dalam kunyit asam yang mampu secara optimal menurunkan nyeri *dismenorea*.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA