

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil hasil temuan dan pembahasan, maka penelitian ini mencapai kesimpulan:

1. Diketahui skala nyeri dismenore sebelum pemberian minuman air jahe pada remaja putri yaitu rata-rata nyeri dismenore 6,40.
2. Diketahui skala nyeri dismenore sesudah pemberian minuman air jahe pada remaja putri rata-rata mengalami penurunan dengan intensitas nyeri dismenore dengan nilai 0,70.
3. Diketahui ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi air jahe dengan nilai p-value 0,000 yang artinya ada pengaruh pemberian air jahe emprit terhadap penurunan rasa nyeri dismenore pada remaja putri di SMAN 1 Sewon dan penurunan nyeri dismenore sebesar 5,70.

B. Saran

1. Bagi Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta

Harapannya agar hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai bahan referensi atau tambahan literatur dalam proses pembelajaran dibidang kebidanan, khususnya terkait penanganan nyeri dismenore dengan pendekatan herbal seperti pemberian minuman jahe.

2. Bagi Remaja Putri di SMAN 1 Sewon

Harapannya remaja putri dapat memanfaatkan informasi dari penelitian ini untuk meningkatkan pengetahuan mengenai alternatif pengobatan nyeri menstruasi, serta mampu menerapkan konsumsi minuman jahe sebagai salah satu cara mandiri untuk mengurangi nyeri dismenore.

3. Bagi Pihak Sekolah dan UKS SMAN 1 Sewon

Diharapkan UKS dapat menyediakan alternatif penanganan dismenore non-farmakologi berupa minuman jahe emprit sebagai pengganti obat analgesik dan mengadakan penyuluhan rutin mengenai manajemen nyeri haid secara alami dan menyusun SOP sederhana tentang pemberian minuman herbal jahe agar siswi dapat memperoleh penanganan aman, efektif, dan minim efek samping.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk pengembangan penelitian dianjurkan agar jumlah partisipan ditingkatkan dan tingkat margin of error diperkecil agar hasil penelitian memiliki validitas yang lebih tinggi. Serta peneliti juga disarankan untuk mengeksplorasi bentuk olahan jahe yang berbeda agar memperoleh hasil yang lebih luas dan aplikatif.