

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Sebagai kesimpulan pada penelitian dan pengolahan data yang dilaksanakan di Desa Petunjungan Brebes tentang seberapa efektif penggunaan jamu kunyit asam untuk membantu menurunkan rasa nyeri saat haid pada remaja perempuan, hasilnya adalah sebagai berikut:

5.1.1 Dengan selisih rata-rata 1,30 ($p = 0,000$), pemberian jamu kunyit asam dapat membantu menurunkan nyeri haid pada remaja perempuan di Desa Petunjungan Brebes. Skala nyeri sebelum pemberian jamu kunyit asam yaitu nilai rata-rata 5,53 dan skala nyeri setelah pemberian jamu kunyit asam yaitu nilai rata-rata 4,23.

5.1.2 Dalam membantu mengatasi nyeri haid pada remaja di Desa Petunjungan Brebes, hasil penelitiannya memiliki perbedaan signifikan antara skala nyeri haid sebelum dan setelah pemberian jamu kunyit asam dengan nilai $p = 0,000$ ($p \leq 0,05$).

5.2 Saran

Setelah penelitian, terdapat beberapa evaluasi atau ulasan sebagai berikut :

- 5.2.1 Diharapkan agar seluruh remaja perempuan yang sering mengalami nyeri haid dapat mempertimbangkan dalam mengonsumsi jamu kunyit asam secara rutin sebagai alternatif alami dalam membantu menurunkan rasa nyeri saat dismenorea.
- 5.2.2 Diharapkan bagi peneliti selanjutnya, untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait penambahan durasi serta frekuensi jamu dalam pengambilan data pada proses pengukuran akhir (*posttest*).
- 5.2.3 Diharapkan bagi peneliti selanjutnya, untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait metode dalam pemberian jamu kunyit asam pada responden yang harus dilakukan dengan konsisten.