

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai Pengaruh Pemberian Antioksidan Jahe Merah terhadap Tingkat Penurunan Nyeri Haid “Dismenore” pada Mahasiswi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden berdasarkan usia, usia menarche, dan siklus menstruasi antara kelompok perlakuan dan kontrol tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan ($p > 0,05$). Artinya, kedua kelompok memiliki latar belakang karakteristik yang homogen, sehingga layak untuk dibandingkan secara statistik.
2. Terdapat penurunan nyeri dismenore primer yang signifikan pada kelompok perlakuan sebelum dan sesudah intervensi pemberian jahe merah dan kompres hangat, dengan hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dan $z = -4,942$. Ini menunjukkan bahwa intervensi tersebut efektif menurunkan intensitas nyeri haid.
3. Terdapat penurunan nyeri haid secara signifikan, dengan $p = 0,000$ dan $z = -4,976$. Namun, penurunan ini tidak sebesar kelompok perlakuan yang juga menerima jahe merah.
4. Terdapat perbedaan yang bermakna antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol setelah intervensi, dengan $p\text{-value} = 0,047$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa pemberian jahe merah secara signifikan lebih

efektif dibanding hanya kompres hangat dalam menurunkan nyeri dismenore primer

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh pemberian jahe merah dan kompres hangat terhadap penurunan nyeri haid (dismenore) pada mahasiswi Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, maka beberapa saran berikut dapat disampaikan:

1. Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi ilmiah yang bermanfaat dalam pengembangan penelitian selanjutnya. Peneliti berikutnya disarankan untuk menambahkan variabel atau faktor lain seperti status gizi, aktivitas fisik, dan stres yang dapat memengaruhi nyeri haid, serta memperluas populasi agar hasil yang diperoleh lebih generalisabel. Penelitian dengan jangka waktu yang lebih lama dan teknik intervensi yang lebih bervariasi juga akan memperkuat hasil serta memberikan kontribusi teoritis lebih dalam pada bidang Kesehatan Reproduksi Remaja.

2. Responden

Diharapkan para remaja putri, khususnya mahasiswi kebidanan, dapat lebih memahami pentingnya penanganan dismenore secara alami dan nonfarmakologis, seperti dengan pemanfaatan jahe merah dan kompres hangat. Pengetahuan ini diharapkan mampu diterapkan secara mandiri dan disebarluaskan sebagai bentuk upaya promotif dan

preventif kepada teman sebaya, sehingga mendorong terbentuknya perilaku sehat dalam menghadapi siklus menstruasi.

3. Bidan

Bidan diharapkan dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai dasar dalam memberikan pendidikan kesehatan kepada remaja putri mengenai penanganan dismenore yang efektif dan aman. Sebagai tenaga kesehatan dengan peran promotif dan preventif, bidan diharapkan mampu mendorong pendekatan yang lebih alami serta mengintegrasikan edukasi terkait kesehatan reproduksi dalam praktik sehari-hari. Pengetahuan ini dapat memperkaya layanan kebidanan khususnya dalam hal konseling dan penyuluhan.

4. Pengelola Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Diharapkan pihak jurusan dapat menggunakan hasil penelitian ini untuk meningkatkan kurikulum dan kegiatan akademik yang mendukung pemahaman mahasiswa terkait kesehatan reproduksi remaja, khususnya dalam menangani dismenore. Penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai sumber informasi dalam perencanaan program edukasi yang relevan, serta sebagai motivasi bagi mahasiswa dalam mengembangkan praktik berbasis bukti (evidence-based practice).