

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan tentang Pengaruh Pemberian Instan Jahe Merah Seduh Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Santriwati (15-18 tahun) Di Pondok Pesantren Mifthaul Hikmah Alharuny, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

5.1 Kesimpulan

Terdapat pengaruh pemberian instan jahe merah seduh terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada santriwati (15 – 18 tahun) di Pondok Pesantren Miftahul Hikmah Alharuny Kecamatan Trowulan Kabupaten Mojokerto. Hal ini disebabkan karena adanya senyawa gingerol dan shogaol yang dapat menekan produksi prostaglandin, sehingga dapat mengurangi kontraksi uterus yang berlebihan. Selain itu dengan adanya kandungan senyawa zingeron dan paradol pada jahe merah diketahui bisa meningkatkan kemampuan tubuh individu untuk membantu merangsang tubuh agar bisa mengendalikan rasa nyeri di dalam tubuh serta menetralkan kram saat haid. Intervensi ini terbukti efektif dalam menurunkan nyeri haid mulai dari intensitas sedang menjadi ringan. Sehingga dapat dijadikan terapi nonfarmakologis yang aman, dan mudah diterapkan dikalangan remaja putri khususnya para santriwati.

5.2 Saran

1. Bagi Remaja Putri

Menerapkan terapi non farmakologis intans jahe merah seduh sebagai terapi pendukung untuk mengurangi nyeri haid. Sehingga dapat mengurangi penggunaan obat medis yang memiliki efek samping pada tubuh

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Menggunakan jahe merah seduh sebagai penatalaksanaan nyeri haid melalui pendekatan nonfarmakologis yang dapat diterapkan di kalangan remaja. Serta hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam menyusun program promosi kesehatan dan penyuluhan terkait reproduksi remaja, khususnya dalam penanganan nyeri haid primer.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya memperhatikan lebih banyak faktor faktor yang dapat mempengaruhi penurunan intensitas nyeri haid. Serta dapat melakukan pengembangan penelitian dengan memperhatikan waktu paruh jahe merah.dalam menurunkan intensitas nyeri haid. Selain itu peneliti selanjutnya diharapkan dapat memodifikasi bentuk intervensi, misalnya dalam bentuk permen jahe merah atau lainnya.

4. Bagi Instansi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam penerapan upaya penanganan nyeri haid secara nonfarmakologis

dikalangan santriwati. Selain itu pondok pesantren juga dapat menyediakan instan jahe merah seduh di Unit Kesehatan Pondok yang diharapkan dapat mendukung penanganan terkait keluhan nyeri haid pada santriwati secara mudah, praktis, dan aman sehingga dapat meningkatkan kenyamanan santriwati selama menjalani kegiatan belajar atau aktivitas di lingkungan pondok pesantren.

