

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Berdasarkan tabel 4.6 diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri sedang sebanyak 5 orang (62,5%). Dan hampir sebagian adalah nyeri ringan sebanyak 3 orang (37,5%).
2. Berdasarkan tabel 4.7 diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri ringan sebanyak 5 orang (62,5%), dan hampir sebagian tidak mengalami nyeri sebanyak 3 orang (37,5%).
3. Berdasarkan hasil uji Paired T-Test diketahui bahwa nilai sig. $0,000 < \alpha 0,05$ artinya ada Pengaruh Kompres Hangat Herbal Jahe Merah terhadap Nyeri Dismenore di SMK Raden Rahmat Mojosari Kabupaten Mojokerto.

5.2 Saran

1. Saran untuk Peneliti Selanjutnya
Disarankan untuk peneliti selanjutnya untuk membuat perbandingan efektivitas kompres jahe merah dengan terapi non-farmakologis lain (seperti aromaterapi atau yoga) atau dengan kompres air hangat biasa.
2. Saran untuk Institusi Pendidikan/Kesehatan
Kampus atau institusi terkait bisa menjadikan kompres jahe merah sebagai topik penyuluhan atau bagian dari Unit Kesehatan Sekolah (UKS).

3. Saran untuk Responden/Masyarakat (Penderita Dismenore)

Diharapkan untuk responden menjadikan kompres jahe merah sebagai pertolongan pertama yang murah, mudah, dan minim efek samping saat nyeri menstruasi muncul.

