

BAB 5

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

1. Penurunan *disminore* sebelum dilakukan intervensi Kunyit Asam Jawa sebagian besar responden sebelum dilakukan intervensi kunyit asam jawa mengalami nyeri sedang sebanyak 19 orang (100.0%).
2. Penurunan *disminore* setelah dilakukan intervensi Kunyit Asam Jawa sebagian besar responden setelah dilakukan intervensi kunyit asam jawa mengalami nyeri ringan sebanyak 19 orang (100.0%).
3. Pengaruh Pemberian Terapi Kunyit Asam Jawa Terhadap Penurunan *Disminore*. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon diketahui bahwa nilai sig 0,000 $< \alpha$ 0,05 artinya H_1 diterima dan dapat disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh Pemberian Terapi Kunyit Asam Jawa Terhadap Penurunan *Disminore* Di SMAN 1 Ngoro Kabupaten Mojokerto

5.2 Saran

1. Bagi Remaja Putri

Remaja putri diharapkan dapat memanfaatkan terapi kunyit asam jawa sebagai salah satu alternatif terapi nonfarmakologis untuk membantu mengurangi nyeri dismenore. Selain itu, remaja juga disarankan menerapkan pola hidup sehat, seperti berolahraga secara teratur, mengonsumsi makanan bergizi, mengelola stres, dan beristirahat yang cukup agar keluhan dismenore dapat diminimalkan.

2. Bagi SMAN 1 Ngoro Kabupaten Mojokerto

Pihak sekolah diharapkan dapat memberikan edukasi mengenai kesehatan reproduksi remaja, khususnya tentang penanganan dismenore secara nonfarmakologis, serta mendukung program kesehatan sekolah yang dapat meningkatkan pengetahuan siswi mengenai pemanfaatan terapi herbal yang aman dan efektif.

3. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan penyuluhan mengenai manfaat terapi kunyit asam jawa sebagai terapi komplementer dalam mengurangi nyeri dismenore, sehingga masyarakat memiliki alternatif penanganan yang aman selain penggunaan obat-obatan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan waktu pelaksanaan yang lebih lama sehingga efektivitas terapi kunyit asam jawa dapat diamati secara lebih optimal. Selain itu, disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, menambahkan kelompok kontrol, serta mengendalikan faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi nyeri dismenore seperti aktivitas fisik, pola makan, tingkat stres, dan kualitas tidur agar hasil penelitian memiliki validitas yang lebih baik.