

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa yang dilakukan mengenai pengaruh konsumsi kunyit asam terhadap tingkat nyeri menstruasi pada remaja putri di Pondok Pesantren Al-Hamid Jakarta dan Nur Medina Tangerang didapatkan beberapa hal yang dapat disimpulkan sesuai dengan maksud dari tujuan penelitian yaitu:

- a. Usia responden dalam penelitian ini dengan kategori remaja awal adalah 6 (24%) orang, remaja tengah 10 (40%) orang, dan remaja akhir 9 (36%) orang.
- b. Lama menstruasi yang dialami responden dengan 3-7 hari sebanyak 16 (64%) orang, sedangkan 9 (36%) orang lainnya mengalami menstruasi lebih dari 7 hari.
- c. Rata-rata saat pre test didapatkan nilai mean sebesar 5,92, standar deviasi sebesar 1,152, data terendah dengan skala nyeri 4 dan tertinggi dengan skala nyeri 8. Sedangkan saat post test didapatkan nilai mean sebesar 3,04, standar deviasi sebesar 1,274, data terendah dengan skala nyeri 1 dan data tertinggi dengan nyeri 6.
- d. Pemberian kunyit asam pada penelitian ini dapat menurunkan skala nyeri sebesar 2,88. Sebelum pemberian kunyit asam rata-rata skala nyeri responden 5,92. Setelah pemberian kunyit asam rata-rata skala nyeri menjadi 3,04. Nilai T sebesar 19,842. Hasil uji T diperoleh p value = 0.00 yang artinya ada perbedaan yang signifikan skala nyeri antara sebelum dan sesudah pemberian kunyit asam pada remaja putri di Pondok Pesantren Al-Hamid dan Nur Medina.
- e. Ada pengaruh dari konsumsi kunyit asam terhadap tingkat nyeri menstruasi pada remaja putri di Pondok Pesantren Al-Hamid dan Nur Medina.

V.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang dapat dijadikan pertimbangan yaitu:

a. Bagi Remaja Putri

Diharapkan remaja putri dapat mengetahui tentang penanganan nonfarmakologi yang tepat saat mengalami nyeri menstruasi, salah satunya dengan mengonsumsi kunyit asam selama masa menstruasi.

b. Bagi Peneliti Keperawatan

Diharapkan agar penelitian ini kedepannya dapat menjadi referensi untuk peneliti yang selanjutnya akan meneliti mengenai penanganan nonfarmakologi khususnya terkait dengan pengaruh konsumsi kunyit asam terhadap tingkat nyeri menstruasi. Pada penelitian yang selanjutnya, peneliti berharap konsumsi kunyit asam dapat dilakukan selama 6 hari yaitu 3 hari sebelum menstruasi dan 3 hari selama menstruasi berlangsung dengan dosis 100 cc/hari dan apabila menggunakan

c. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan penelitian ini bisa menjadi tambahan referensi, informasi dan dapat diaplikasikan kepada pengajar maupun mahasiswa keperawatan dan kebidanan serta dapat menjadi acuan dalam pembelajaran tentang penanganan nonfarmakologi dari nyeri menstruasi dengan mengonsumsi kunyit asam.

d. Bagi Warga Setempat

Diharapkan penelitian ini dapat menambahkan informasi bagi warga setempat terkait penanganan nonfarmakologi nyeri saat menstruasi salah satunya dengan mengonsumsi kunyit asam selama masa menstruasi.