

BAB V

PENUTUP

V.1 Simpulan

Dari hasil penelusuran jurnal dan pembahasan literatur review ini dapat disimpulkan. Remaja yang mengalami dismenore ini rata-rata memiliki riwayat dismenore sebelumnya, skala nyeri yang dirasakan beragam mulai dari rentang kategori sedang sampai ke berat. Responden mengalami nyeri haid dimulai dari hari pertama hingga hari ke tiga, yang menyebabkan hambatan kegiatan sehari-hari.

Mengonsumsi ekstrak jahe maupun minuman jahe secara signifikan dapat meredakan gejala nyeri menstruasi pada wanita, dengan penggunaan dosis yang paling rendah. Untuk penggunaan ekstrak jahe disarankan menggunakan dosis 200 mg sedangkan untuk bentuk minuman dapat menggunakan dosis 15 mg yang direbus dengan volume air 200 ml.

Selain dapat menurunkan intensitas nyeri pada saat menstruasi, mengonsumsi ekstrak jahe juga dapat menurunkan kadar hormone prostaglandin. Kemudian, masing-masing individu memiliki reaksi tubuh berbeda-beda pada saat mengonsumsi ekstrak jahe. Efisiensi waktu untuk menurunkan nyeri pada jahe adalah pada saat 24 jam pertama. Untuk hasil yang signifikan mengonsumsi jahe ini disarankan untuk dikonsumsi 2 hari selum menstruasi dan sampai gejala nyeri berkurang.

Secara umum tidak ada efek samping yang berat yang dirasakan oleh responden. Namun, dalam satu penelitian menemukan responden yang mengalami sakit kepala serta mual setelah konsumsi jahe. Tetapi jika kita mengacu kepada teori gejala dismenore primer rata-rata adalah nyeri dibagian perut, sakit kepala, serta mual dll. Penemuan efek samping ini hanya diungkapkan oleh satu penelitian, penelitian lain mengungkapkan konsumsi ekstrak jahe ini mengurangi .

V.2 Saran

Bagi penelitian selanjutnya literatur review ini bisa dijadikan sebagai acuan untuk memberikan terapi kepada remaja yang mengalami nyeri haid. Namun, dalam terapi pemberian dosis disarankan untuk tetap berkonsultasi dengan farmakologi untuk menghindari efek samping yang tidak diinginkan. Selain untuk penelitian literatur review ini dapat digunakan untuk remaja maupun orang dewasa yang mengalami nyeri pada saat menstruasi. Disarankan untuk mengkonsumsi yang berbentuk minuman jahe dengan dosis yang sudah disarankan diatas, supaya rasanya lebih enak bisa ditambahkan dengan gula maupun susu kental manis karena penambahan bahan gula maupun susu kental manis ini tidak memiliki pengaruh teradap reaksi dari jahe untuk menurunkan nyeri.