

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. KESIMPULAN

Pada penelitian ini peneliti menyimpulkan :

1. Pada kelompok intervensi nilai rata – rata skala nyeri sebelum diberikan teh *chamomile* sebesar 5,47 dan sesudah diberikan nilai rata – rata skala nyeri dismenore sebesar 2,93, artinya terdapat perbedaan nilai rata – rata penurunan nyeri dismenore pada remaja sesudah diberikan teh *chamomile*.
2. Pada kelompok kontrol pengukuran nilai rata – rata skala nyeri dismenore pre test sebesar 4,67 dan nilai rata – rata skala nyeri dismenore post test sebesar 4,20, artinya terdapat perbedaan nilai rata rata penurunan nyeri dismenore pada remaja sebesar 0,47.
3. Pada Kelompok intervensi dan kelompok kontrol terdapat pengaruh dalam menurunkan skala nyeri dismenore namun pemberian teh *chamomile* signifikan dalam menurunkan nyeri dismenore dibandingkan pada kelompok kontrol dengan selisih nilai rata – rata skala nyeri dismenore lebih kecil sebesar - 1.26667.

5.2. SARAN

1. Bagi Institusi

Perlunya peningkatan pelayanan pada kesehatan reproduksi remaja dengan cara memberikan informasi kepada remaja mengenai penggunaan teh *chamomile* sebagai salah satu bentuk metode non – farmakoterapi yang dapat digunakan saat mengalami nyeri haid (dismenore).

2. Bagi Instansi

Diharapkan pada instansi terkait hasil penelitian ini dapat dijadikan masukkan khususnya bagi pos kesehatan sekolah atau pun asrama sebagai salah satu cara untuk mengurangi nyeri dismenore atau sebagai salah satu metode pengobatan dismenore secara non – farmakologis atau tanpa meminum obat – obatan analgesik.

3. Bagi Remaja dan Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai pengobatan dismenore secara non – farmakologis atau tanpa meminum obat – obatan analgesik sehingga masyarakat bisa membudidayakan untuk menanam tanaman *chamomile* ini mengingat khasiat yang dimiliki.

4. Bagi Profesi Bidan

Disarankan pada profesi bidan penelitian ini dapat dijadikan solusi sehingga permasalahan terkait nyeri haid (dismenore) ini dapat menurun dan dapat dilakukan penelitian lebih lanjut terkait hal tersebut.

