

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1) Nilai rata-rata pada kelompok air jahe merah sebelum diberikan intervensi adalah 4.87 sedangkan setelah diberikan intervensi 1.47. Nilai rata-rata pada kelompok air kelapa hijau sebelum diberikan intervensi adalah 4.53 sedangkan nilai rata-rata setelah pemberian intervensi adalah 2.93.
- 2) Ada pengaruh signifikan pemberian air jahe merah dan air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di SMA IT An-Naafi Tahun 2022. Terdapat perbedaan bermakna antara pengaruh air jahe merah dan air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri dari hasil uji *independent t test* dengan nilai p value $0.02 > \alpha (0.05)$.

5.2 Saran

Saran yang dapat disampaikan setelah melakukan penelitian ini adalah:

- 1) Bagi tenaga kesehatan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi masukan dan sebagai tambahan informasi dalam pelayanan kesehatan serta dapat menambah alternatif pengobatan menggunakan bahan herbal untuk mengatasi nyeri haid atau dismenore pada remaja putri dengan menggunakan jahe merah dan kelapa hijau.

- 2) Bagi responden

Diharapkan hasil penelitian ini menambah wawasan dan pengalaman baru bagi responden dalam mengatasi nyeri haid yang dirasakan sehingga penggunaan herbal ini dapat menjadi upaya untuk mengurangi penggunaan obat kimia yang dapat menimbulkan efek samping tertentu.

3) Bagi peneliti Selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi refensi untuk pengembangan penelitian selanjutnya mengenai pengaruh pemberian air jahe merah dan air kelapa hijau terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri



