

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Penelitian tentang Pengaruh Konsumsi Rebusan Jahe, Kayu Manis, Dan Madu Terhadap Nyeri Haid Pada Siswi SMK Binasiswa 1 Gununghalu Kabupaten Bandung Barat memberikan beberapa kesimpulan, diantaranya:

- 1) Rerata pada kelompok obat farmakologi diketahui sebelum diberikan sebesar 5,10 dan sesudah diberikan sebesar 2,90 dengan selisih rata-rata sebesar 2,20.
- 2) Rerata pada kelompok rebusan jahe, kayu manis dan madu diketahui sebelum diberikan sebesar 4,95 dan sesudah diberikan sebesar 2,00 dengan selisih rata-rata sebesar 2,95.
- 3) Ada pengaruh pemberian obat farmakologi terhadap nyeri haid dengan p value sebesar 0,000.
- 4) Ada pengaruh pemberian rebusan jahe, kayu manis dan madu terhadap nyeri haid dengan p value sebesar 0,000.
- 5) Terdapat perbedaan pengaruh pemberian obat farmakologi dan rebusan jahe, kayu manis dan madu terhadap tingkat nyeri haid dengan p value sebesar 0,000.

## 5.2 Saran

Saran yang diperoleh dari hasil penelitian ini, diantaranya:

- 1) **Bagi peneliti selanjutnya**, dapat melakukan penelitian di tempat yang berbeda dan dengan sampel yang lebih banyak.
- 2) **Bagi akademik**, diharapkan bagi mahasiswi dapat mengembangkan ilmu pengetahuan tentang cara mengatasi nyeri haid dengan bahan alami lainnya.
- 3) **Bagi sekolah**, pihak sekolah dapat menggunakan rebusan jahe, kayu manis dan madu sebagai pengobatan non farmakologi terhadap penurunan nyeri haid pada siswinya.
- 4) **Bagi masyarakat luas dan siswi**, sebaiknya pengobatan nonfarmakologis menjadi salah satu pilihan utama dari pengobatan nyeri haid agar efek samping yang sering didapatkan dari terapi analgesic bisa diminimalisir bahkan dihindarkan.

