BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

- 1) Pemberian air rendaman putik bunga saffron efektif menurunkan tingkat nyeri *dismenorea* pada remaja, yang dibuktikan dengan adanya penurunan rata-rata skala nyeri dari 5,13 menjadi 3,27 setelah intervensi.
- 2) Hasil Uji *statistic Paired Samples Test* didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,000 ($< 0,05$) ada Pengaruh Pemberian Air rendaman Putik Bunga Saffron Terhadap Nyeri *Dismenorea* Pada Remaja Putri Sarjana Kebidanan Universitas Nasional.

5.1 Saran

5.1.1 Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang efektivitas air rendaman putik bunga saffron dalam meredakan nyeri menstruasi.

5.1.2 Bagi Instansi Terkait

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan informasi kepada tenaga kesehatan tentang penggunaan putik bunga saffron (*Crocus sativus*) untuk meredakan nyeri menstruasi.