

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil pembahasan yang diuraikan sebelumnya penelitian yang dilakukan pada siswi SMK Dinamika Pembangunan 2 Jakarta tahun 2023, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

- 1) Rerata skala nyeri haid sebelum intervensi pemberian kunyit asam pada siswi SMK Dinamika Pembangunan 2 Jakarta adalah 6.57 yang berada pada interval skala nyeri sedang. Sedangkan Rerata skala nyeri haid setelah intervensi pemberian kunyit asam pada siswi SMK Dinamika Pembangunan 2 Jakarta adalah 2.49 yang berada pada interval skala nyeri ringan.
- 2) Adanya Efektifitas pada skala nyeri haid yang signifikan terhadap pemberian kunyit asam pada siswi SMK Dinamika Pembangunan 2 Jakarta Tahun 2023

5.2 Saran

- 1) Bagi Remaja Putri

Diharapkan bagi remaja yang mengalami nyeri haid untuk rutin mengkonsumsi kunyit asam secara mandiri untuk mengurangi skala nyeri pada saat menstruasi.

- 2) Bagi SMK Dinamika Pembangunan 2 Jakarta

Informasi mengenai manfaat kunyit asam sebagai penanganan nyeri haid perlu dioptimalikan guna memberikan pengetahuan yang luas bagi siswi.

3) Bagi Institusi Pendidikan / Profesi

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi atau bagian dalam matakuliah herbal bagi institusi pendidikan dan manfaat pemberian kunyit asam dapat diterapkan dalam mengatasi nyeri haid dilingkup profesi.

4) Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini menambah pengetahuan dan wawancara mengenai penanganan secara non medis untuk mengurangi dan mengatasi nyeri menstruasi, serta peneliti selanjutnya dapat menggunakan metode yang lebih efektif dari metode yang digunakan dalam penelitian ini, serta diharapkan peneliti selanjutnya dapat memperpanjang masa penelitian tidak hanya dalam satu kali siklus menstruasi agar lebih terlihat nilai efektivitasnya.

