

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang perbedaan pengaruh pemberian minuman kunyit asam dan kompres hangat terhadap nyeri haid pada mahasiswa universitas nasional Jakarta. Maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

- 1) Rata – rata skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan pemberian minuman kunyit asam dan kompres hangat pada mahasiswa keperawatan Universitas Nasional Jakarta adalah pada kelompok kunyit asam sebelum diberikan perlakuan (5.62) dan setelah di berikan perlakuan menjadi ( 1.92) pada kelompok kompres hangat sebelum diberikan perlakuan (5.77) dan setelah diberikan perlakuan (3.35).
- 2) Terdapat pengaruh pemberian minuman kunyit asam dan kompres hangat sebelum dan sesudah dengan hasil uji Wilcoxon dengan *p value* 0,000 yang berarti terdapat pengaruh yang disignifikan antara pemberian minuman kunyit asam dan kompres hangat terhadap nyeri haid pada mahasiswa keperawatan Universitas Nasional Jakarta.
- 3) Terdapat perbedaan pengaruh antara pemberian minuman kunyit asam dan kompres hangat terhadap nyeri haid dengan hasil uji Mann Whitney dengan *p value* 0,000 yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan diantara pengaruh pemberian minuman kunyit asam dan kompres hangat terhadap nyeri haid pada mahasiswa keperawatan Universitas Nasional Jakarta.

## 5.2 Saran

### 1) Bagi mahasiswa

Bagi mahasiswa yang mengalami nyeri pada saat menstruasi dapat mengkonsumsi minuman kunyit asam dan kompres hangat secara rutin guna untuk menurunkan nyeri haid.

### 2) Bagi universitas nasional

Diharapkan informasi mengenai pemberian minuman kunyit asam dan kompres hangat dapat diterapkan secara optimal guna untuk menambah informasi dan ilmu untuk meredakan nyeri haid.

### 3) Bagi institusi Pendidikan

Diharapkan penelitian ini bisa dijadikan referensi tambahan mengenai manfaat pemberian minuman kunyit asam dan kompres hangat untuk mengurangi nyeri haid.

### 4) Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian ini bisa menjadi acuan untuk dilakukannya penelitian selanjutnya, serta peneliti selanjutnya bisa menggunakan metode penelitian yang lebih efektif dan efisien sehingga hasil yang dihasilkan akan lebih efektif.