

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan “Pengaruh pemberian kombinasi air rebusan jahe merah dengan daun mint terhadap penurunan tingkat nyeri haid pada siswi remaja putri di SMA Muhammadiyah Boarding School Klaten” dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Berdasarkan usia siswi remaja putri yang mengalami nyeri haid rata-rata pada usia 16 tahun ada 6 orang (35,3%) dan 17 tahun ada 6 orang (35,3%), usia menarche siswi remaja putri yang mengalami nyeri haid paling banyak pada usia menarche 12 tahun ada 9 orang (52,9%) dan siklus menstruasi siswi remaja putri yang mengalami nyeri haid paling banyak pada siklus menstruasi 28 hari ada 13 orang (76,5%).
2. Tingkat nyeri haid sebelum diberikan kombinasi air rebusan jahe merah dengan daun mint rata-rata berada pada tingkat nyeri berat yaitu ada 12 orang (70,6%) dan nyeri sedang 5 orang (29,4%).
3. Tingkat penurunan nyeri haid setelah diberikan kombinasi air rebusan jahe merah dengan daun mint yaitu berada pada tingkat nyeri sedang 3 orang (17,6%) dan nyeri ringan 14 orang (82,4%).
4. Ada perbedaan yang sebelum dan sesudah diberikan kombinasi air rebusan jahe merah dengan daun mint terhadap penurunan nyeri haid pada siswi remaja putri di SMA Muhammadiyah Boarding School Klaten dimana penurunan skala nyeri haid rata-rata 5,94 menjadi 2,47 dari tingkat nyeri

berat 12 orang (70,6%) dan nyeri sedang 5 orang (29,4%) turun menjadi 3 orang (17,6%) pada nyeri sedang dan 14 orang (82,4%) pada nyeri ringan.

B. Saran

1. Bagi siswi remaja putri SMA Muhammadiyah Boarding School Klaten

Diharapkan agar siswi remaja putri dapat memanfaatkan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) dan dapat membuat kombinasi air rebusan jahe merah dengan daun mint dirumah untuk mengurangi tingkat nyeri haid dan agar tidak ketergantungan dengan obat.

2. Bagi institusi Pendidikan SMA Muhammadiyah Boarding School Klaten

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada ustadzah pengasuh untuk memberikan konseling kepada anggota PMR dan menyediakan jahe didapur untuk dapat membuat kombinasi air rebusan jahe merah dengan daun mint untuk mengurangi tingkat nyeri haid.

3. Bagi tenaga kesehatan

Diiharapkan kepada tenaga kesehatan khususnya bidan untuk dapat memberikan pelayanan kesehatan yaitu konseling kepada remaja putri khususnya tentang cara mengatasi nyeri haid secara non farmakologi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian dapat melakukan penelitian dengan subyek penelitian dan metode penelitian yang berdeda, ditempat berbeda, dengan menggunakan sampel yang lebih banyak agar hasil yang diperoleh lebih luas dan bervariasi.

