

BAB VI

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengumpulan dan analisa data yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan yaitu :

- 6.1.1** Nyeri dismenorea primer pada remaja di MTs. An-nur Bululawang Malang, Kabupaten Malang sebelum dan sesudah diberikan minuman jahe merah memberikan pengaruh terhadap nyeri dismenorea primer yaitu sebagian besar responden mengalami nyeri ringan sebanyak 10 orang (66,7%) sebagian kecil responden mengalami nyeri sedang sebanyak 2 orang (13,3%)
- 6.1.2** Nyeri dismenorea primer pada remaja di MTs. An-nur Bululawang Malang, Kabupaten Malang sebelum dan sesudah diberikan minuman jahe merah pada kelompok kontrol pemberian minuman jahe merah sebagian besar responden yang mengalami nyeri sedang sebanyak 8 orang (53,3%), hampir setengahnya responden yang mengalami nyeri ringan sebanyak 7 orang (46,7%).
- 6.1.3** Berdasarkan hasil analisa pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan dengan uji Paired T-test yang menghasilkan $p=0,000$ hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara penurunan nyeri dismenorea primer antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol pada remaja, yang artinya keduanya sama-sama mempengaruhi nyeri dismenorea primer pada remaja, jadi disini di anjurkan remaja yang mengalami dismenorea primer agar mengkonsumsi minuman jahe merah.

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan untuk menjadikan bahan referensi dalam pengenalan obat herbal di institusi pendidikan sehingga menambah pengetahuan mahasiswa tentang manfaat minuman jahe merah

6.2.2 Bagi Responden

Dengan adanya penelitian ini diharapkan remaja lebih memilih pengobatan herbal karena aman (tanpa efek samping), murah, mudah didapat dan mudah proses pembuatannya.

6.2.3 Bagi Tempat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini semoga menjadi bahan pertimbangan bagi Guru, beserta orangtua untuk lebih dini memperkenalkan obat herbal pada remaja putri.

6.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan untuk meneliti metabolisme tubuh manusia sebagai reaksi terhadap kandungan jahe merah yang bermanfaat.

DAFTAR PUSTAKA

- Anugraha, Dita dan Wulandari, A. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta : ANDI
- Anugroho, W. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta : C.V Andi Offset.
- Awaliah Nur, Agung Rahmadani, Dewi Rahmawati dan Jaka Fadraersada. 2018. *Studi Pemberian Minuman Rempah Jahe Merah (Zingiber Officinale Var Rubrum Rhizoma) Dan Kunyit (Curcuma Domestica Val) Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore*. Samarinda. ISSN: 2614-4778.
- Black C.D, Herring M.P, Hurley D.J, O'Connor P.J. 2010. *Ginger (Zinger Officinale) Reduces Muscule Pain Caused By Eccetric Exercise*. The Journal of Pain
- Bobak, Lowdermik & Jensen.2012. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Cetakan 1. Edisi 4. Alih Bahasa : Maria. Dkk. Jakarta : EGC
- Harmawati, Ningsih Ayu Gustia, dan Yulia Debi. 2018. *Pengaruh Kompres Hangat Jahe Merah Terhadap Derajat Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri di SMP Negeri 12 Sungai Pennuh*. Jurnal Kesehatan Saintika Meditory. Vol.1 No.1
- Kozier, barbara, dkk. 2011. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep Proses dan Praktik*. Jakarta : EGC
- Kusmiran, Eny. 2011. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta : Salemba Medika
- Mariza Ana, Sunarsih. 2019. *Manfaat Minuman Jahe Merah Dalam Mengurangi Dismenorea Primmer*. Jurnal Kebidanan. Vol.5 No.1
- Rahayu Kurnia Dini, Lailatul Nujulah. 2018. *Efektifitas Pemberian Ekstrak Jahe Terhadap Intensitas Dismenore Pada Mahasiswi Akademi Kebidanan Sakinah Pasuruan*. Jurnal Kebidanan. Vol X No.2

- Rahayu, Trio Gustin. 2019. *Rebusan Buah Asam Dan Jahe Sebagai Upaya Mengurangi Dismenore. Faletahan*. Health Journal. ISSN 2088-673X
- Sugiharti , Rosi Kurnia dan Wilis Sukmaningtyas. *Pengaruh Minuman Rempah Jahe Asam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid Primer Pada Remaja*. Purwokerto. ISBN 978-602-50798-0-1
- Suparmi, Raden Abkar dan Retno Mawarti. 2016. *Upaya Mengurangi Dismenore Primer Dengan Ekstrak Jahe Asam Jawa Pada Mahasiswi Kebidanan Stikes Aisyiyah Surakarta*. GASTER Vol. XIV No. 2
- Sarwono. 2008. *Ilmu Kandungan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka
- Sarwono, S.W. 2011. *Psikologi Remaja*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada
- Potter & Perry. 2010. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Jakarta : EGC
- Pratiwi Lisa Ayu, Mutiara Hanna. 2017. *Pengaruh Jahe Terhadap Nyeri Saat Menstruasi*. Vol.6 No. 1
- Tim Lentera. 2002. *Khasiat & Manfaat Jahe Merah si Rimpang Ajaib*. Agromedia Pustaka