

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai efektivitas pemberian wedang jahe pada remaja putri yang mengalami dismenore di kelas XI Madrasah Aliyah Negeri 1 Metro, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Rata-rata skala nyeri dismenore sebelum diberi wedang jahe pada remaja putri di kelas XI Madrasah Aliyah Negeri 1 Metro sebesar 6,36
2. Rata-rata skala nyeri dismenore setelah diberi wedang jahe pada remaja putri di kelas XI Madrasah Aliyah Negeri 1 Metro sebesar 3,31
3. Ada pengaruh pemberian wedang jahe terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di Kelas XI Madrasah Aliyah Negeri 1 Metro (p value = 0,000)
4. Terdapat efektivitas pemberian wedang jahe pada remaja putri yang mengalami dismenore di kelas XI Madrasah Aliyah Negeri 1 Metro dengan efektivitas sedang (N-Gain Skor 0,61)

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, maka penulis memberikan saran setelah melakukan penelitian adalah sebagai berikut :

##### **1. Teoritis**

Diharapkan pengobatan non farmakologi minuman jahe dapat dijadikan tambahan pengetahuan dalam menurunkan nyeri dismenore bagi remaja putri. Dan diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan analisis intervensi dalam penurunan nyeri dismenore.

##### **2. Praktik**

Bagi sekolah agar dapat memberikan informasi kepada remaja putri untuk selalu lebih banyak melakukan aktivitas olahraga di sekolah maupun di luar sekolah, serta dapat mengkonsumsi wedang jahe sebagai alternatif pengobatan non farmakologi dalam pengurangan nyeri *dismenore*.