

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Rata-rata skala nyeri desminorea pada remaja putri sebelum mengkonsumsi minuman jahe (*Zingiber officinale*) adalah 3,75.
2. Rata-rata skala nyeri desminorea pada remaja putri sesudah mengkonsumsi minuman jahe (*Zingiber officinale*) adalah 1,31.
3. Rata-rata skala nyeri desminorea pada remaja putri sebelum mengkonsumsi minuman jus wortel (*Daucus carota*) adalah 3,63.
4. Rata-rata skala nyeri desminorea pada remaja putri sebelum mengkonsumsi minuman jus wortel (*Daucus carota*) adalah 1,94.
5. Ada efektivitas konsumsi air rebusan jahe (*Zingiber officinale*) dan jus wortel (*Daucus carota*) terhadap penurunan desminorea pada remaja putri sebelum dan sesudah diberikan minuman jahe dan jus wortel di kelas IX SMP Negeri 31 Bandar Lampung (p value 0,005).

B. Saran

1. Bagi UKS SMP Negeri 31 Bandar Lampung
Dapat memberikan kontribusi pada perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya masalah dismenorea pada remaja.
2. Bagi Prodi Kebidanan Poltekkes Tanjung Karang

Sebagai bahan masukan atau pertimbangan untuk dijadikan sebagai bagian dari intervensi kebidanan dalam pengelolaan remaja yang mengalami dismenore dengan menggunakan manajemen non-farmakologis yang lebih bersifat preventif serta meningkatkan asuhan kebidanan yang holistik pada remaja yang mengalami dismenore dengan pilihan alternatif pengobatan yang lebih sederhana, mudah dilakukan dan minimal efek samping

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian ini menjadi salah satu bahan acuan untuk pengembangan penelitian lebih lanjut dalam bidang kesehatan reproduksi wanita.