

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pemberian air kelapa terhadap penurunan nyeri haid (dismenorea) yang dilakukan dapat disimpulkan :

1. Karakteristik responden dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden, yaitu 10 responden (83,4%) berumur 17 tahun, 7 responden (58,3%) berada pada usia menarche terbanyak yaitu usia 13 tahun.
2. Sebelum diberikan intervensi (*pre-test*) rata-rata skala nyeri haid (dismenorea), yaitu 5,50.
3. Sesudah diberikan intervensi (*post-test*) rata-rata skala nyeri haid (dismenorea), yaitu 2,67.
4. Adanya pengaruh pemberian Air Kelapa Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenorea) pada siswi kelas XI di SMA Negeri 12 Bandar Lampung Tahun 2020 yang dibuktikan setelah uji dependent t-test didapatkan hasil nilai sig. (2-tailed) $0,000 < p \text{ value } 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang sudah diuraikan diatas, saran yang mungkin dapat dijadikan pertimbangan dan masukan adalah sebagai berikut:

1. Bagi SMA Negeri 12 Bandar Lampung

Peneliti berharap kepada pihak sekolah agar dapat memberikan informasi dan pengetahuan bagi seluruh siswi tentang kesehatan reproduksi dan menjadi bahan agar remaja putri dapat menggunakan air kelapa sebagai cara alternative selain obat jika mengalami haid dengan nyeri (dismenorea).

2. Bagi Institusi pendidikan

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan pengembangan materi perkuliahan dan referensi bacaan bagi mahasiswa khususnya dalam upaya meredakan nyeri haid bagi remaja, dengan cara yang alternative dan mudah didapatkan.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat sebagai bahan acuan untuk memperdalam pengetahuan tentang air kelapa dalam mengembangkan informasi yang dapat dipercaya terkait pengaruh pemberian air kelapa terhadap penurunan nyeri haid (dismenorea).