

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan pembahasan yang telah dilakukann mengenai Ewektifitas Pemberian Jus Wortel dan Teh Camomile Terhadap Nyeri *Dismenorea* Primer Di Pondok Pesantren Rodhatul Qur'an Kota Metro tahun 2023, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Rerata nyeri *dismenorea* primer sebelum diberikan Jus Wortel adalah sebesar 5,68 dan sesudah diberikan Jus Wortel adalah 0,91.
2. Rerata nyeri *dismenorea* primer sebelum diberikan Teh *Chamomile* adalah sebesar 5,50 dan sesudah diberikan Teh *Chamomile* adalah 1,55.
3. Rerata selisih nyeri *dismenorea* primer sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Kelompok Jus Wortel memiliki rerata sebesar 4,77 sedangkan rerata selisih kelompok Teh Chamomile sebesar 3,95 Hasil tersebut menunjukkan bahwa kelompok Jus wortel memeiliki rerata selisih 0,82 lebih besar dibanding kelompok Teh Chamomile. Sehigga dapat disimpulkan bahwasanya Jus Wortel lebih efektif dalam menurunkan nyeri *dismenorea* primer pada remaja putri di Pondok Pesantren Roudlatul Qur'an Kota Metro Tahun 2024.

B. Saran

Selain itu, peneliti ingin menyampaikan saran yang diharapkan dapat membangun:

1. Secara Teoritis

Peneliti mengharapkan dengan adanya penelitian ini, diharapkan akan terbuka peluang untuk mengembangkan ilmu kebidanan, metode-metode baru dalam penanganan nyeri *dismenorea* primer. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi landasan untuk penyusunan pedoman-pedoman praktis dalam menangani kasus nyeri haid pada Remaja Putri, sehingga dapat memberikan dampak positif bagi kesehatan reproduksi mereka.

2. Secara Praktik

Peneliti mengharapkan dengan adanya penelitian ini dapat bermanfaat sebagai usaha menurunkan nyeri dismenorea primer bagi remaja putri di pondok Pondok Pesantren Roudlatul Qur'an Kota Metro

Diharapkan, penelitian ini akan memberikan manfaat sebagai sumber informasi bagi tenaga kesehatan di Puskestren dalam mengurangi dismenorea primer secara non farmakologi, terutama untuk remaja putri yang mengalami *dismenorea primer*, Jus Wortel dapat diberikan sebagai alternatif untuk mengurangi nyeri yang dirasakan serta sayuran wortel mudah ditemukan dan sangat terjangkau hal ini memudahkan para remaja untuk mencari dan membuat jus tersebut, diharapkan juga responden bisa mengurangi aktifitas yang melelahkan saat sedang mengalami dismenorea primer serta menjaga pola makan yang kurang sehat dan memperbanyak makan buah-buahan serta sayur mayur .