

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1. Kesimpulan**

Penggunaan tumbuhan obat oleh remaja di Kecamatan Lemahabang, Kabupaten Karawang sebagai alternatif pengobatan dismenore masih sangat tinggi dan relevan. Seluruh responden dalam penelitian ini menunjukkan pemahaman dan pengalaman langsung dalam memanfaatkan berbagai jenis tanaman obat untuk meredakan nyeri haid.

Jenis tumbuhan yang paling banyak digunakan dalam pengobatan *dismenore* adalah kunyit yaitu sebanyak 14 responden, diikuti oleh jahe, jeruk nipis, lidah buaya, mengkudu, dan kumis kucing, engan bagian tanaman yang paling sering dimanfaatkan adalah rimpang.

Pada penelitian ini cara mengkonsumsi yang paling banyak yaitu dengan cara Direbus, dengan alasan mudah dilakukan, tidak memerlukan alat khusus, dan lebih aman karena bisa membunuh kuman.

Cara mendapatkan tanaman pada penelitian menunjukkan bahwa seluruh tanaman obat yang digunakan untuk mengatasi dismenore oleh remaja di Kecamatan Lemahabang diperoleh langsung dari lingkungan sekitar, baik dari pekarangan rumah, kebun, maupun lahan kosong.

#### **5.2. Saran**

Masih diperlukan penelitian lebih mendalam karena masih terdapat banyak jenis tumbuhan obat yang belum teridentifikasi secara menyeluruh namun telah dimanfaatkan oleh masyarakat di Kecamatan Lemahabang.