

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dari 13 artikel yang dijadikan sampel dalam penelitian ini, maka kesimpulan dalam penelitian ini adalah:

1. Hasil penelitian dari 6 artikel kunyit asam didapatkan nilai *mean pretest* dalam rentang 4,30-6,44 dan *posttest* dalam rentang 2,50-4,06 serta di peroleh *p-value* 0,000-0,006 ($p < 0,05$) yang artinya terdapat pengaruh kunyit asam terhadap dismenorea pada remaja putri. Terapi kunyit asam dapat diberikan sebanyak 350 ml dalam sekali minum.
2. Hasil penelitian dari 7 artikel kompres hangat didapatkan nilai *mean pretest* dalam rentang 4,70-8,47 dan *posttest* dalam rentang 0,70-4,07 serta di peroleh *p-value* 0,000 ($p < 0,05$) yang artinya terdapat pengaruh kompres hangat terhadap dismenorea pada remaja putri. Terapi kompres hangat dilakukan selama 15 menit dengan suhu air 37-40°C.
3. Hasil penelitian 13 artikel didapatkan perbedaan rentang penurunan yaitu kunyit asam mendapatkan rentang penurunan 1,80-3,00 dan kompres hangat memiliki rentang penurunan 1,2 – 5,6, maka melihat selisih penurunan skor tanpa melakukan uji statistik, kompres hangat memiliki selisih skor lebih tinggi dibandingkan kunyit asam.

6.2. Saran

1. Diharapkan kepada berbagai tatanan seperti rumah, UKS, puskesmas dan rumah sakit dapat menerapkan terapi pemberian minuman kunyit asam atau kompres hangat dalam mengatasi masalah dismenorea pada remaja karena dapat menurunkan intensitas dismenorea yang dirasakan oleh remaja.
2. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian untuk membuktikan intervensi manakah yang lebih efektif dalam menangani dismenorea pada remaja putri, baik membandingkan ataupun mengombinasikan kedua intervensi dengan melakukan penelitian eksperimen.