

BAB VI

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

1. Distribusi frekuensi karakteristik responden, sebagian besar responden berada pada kelompok usia remaja pertengahan hingga remaja akhir dengan tingkat pendidikan SMA. Mayoritas responden mengalami menarche pada usia normal, yaitu 12–13 tahun, memiliki siklus menstruasi teratur, serta lama menstruasi dalam rentang normal 5–7 hari.
2. Perubahan intensitas nyeri Dismenorea sebelum dan sesudah konsumsi minuman serai menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri, namun hanya terdapat perubahan yang signifikan pada hari pertama post-test ke-2 ($p = 0,008$).
3. Perubahan intensitas nyeri Dismenorea sebelum dan sesudah konsumsi minuman kayu manis menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri yang lebih konsisten, dengan perubahan signifikan pada hari pertama post-test ke-1 ($p = 0,014$) dan hari kedua post-test ke-1 ($p = 0,046$).
4. Perbandingan efektivitas konsumsi minuman serai dan kayu manis menunjukkan bahwa minuman kayu manis lebih efektif dibandingkan minuman serai dalam menurunkan intensitas nyeri Dismenorea pada remaja.

6.2 Saran

1. Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan tenaga kesehatan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai bahan pertimbangan dalam memberikan edukasi dan intervensi nonfarmakologis kepada remaja yang mengalami Dismenorea, khususnya melalui pemanfaatan minuman herbal seperti serai dan kayu manis. Selain itu, kayu manis dapat dipertimbangkan sebagai terapi pendukung karena menunjukkan efektivitas yang lebih baik dalam membantu menurunkan intensitas nyeri Dismenorea.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan referensi dan sumber pembelajaran dalam pengembangan ilmu kesehatan, khususnya terkait kesehatan reproduksi remaja dan terapi komplementer berbasis herbal. Penelitian ini juga dapat dijadikan acuan bagi mahasiswa atau peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian mengenai pemanfaatan tanaman herbal dalam menurunkan nyeri Dismenorea.

3. Bagi Masyarakat

Diharapkan masyarakat, khususnya remaja perempuan, dapat memanfaatkan tanaman herbal seperti serai dan kayu manis sebagai alternatif nonfarmakologis dalam membantu mengurangi nyeri Dismenorea. Selain mudah diperoleh, minuman herbal tersebut dapat menjadi pilihan pendamping untuk mengurangi keluhan nyeri haid secara alami, terutama kayu manis yang pada penelitian ini menunjukkan hasil yang lebih efektif dalam menurunkan intensitas nyeri Dismenorea.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan penelitian mengenai efektivitas terapi herbal terhadap penurunan nyeri Dismenorea. Penelitian berikutnya disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, waktu intervensi yang lebih panjang, serta mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi intensitas nyeri, seperti pola makan, aktivitas fisik, tingkat stres, dan siklus menstruasi. Selain itu, penelitian dapat membandingkan kayu manis dengan jenis tanaman herbal lainnya untuk memperoleh alternatif terapi nonfarmakologis yang lebih efektif dalam mengatasi Dismenorea.