

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Dari hasil studi kasus mengenai penerapan pemberian rebusan kunyit asam terhadap nyeri *Dismenore* yang telah dilakukan di RT 05 Kelurahan Jerakah pada bulan Mei 2025 maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pada hasil studi kasus didapatkan tingkat nyeri sebelum dilakukan penerapan pemberian rebusan kunyit asam kepada responden yang mengalami *Dismenore* berada pada skala sedang dan berat. Nyeri menstruasi terjadi akibat peningkatan produksi prostaglandin, yaitu senyawa yang berperan dalam merangsang kontraksi rahim.
2. Dalam studi kasus didapatkan tingkat nyeri sesudah diberikan penerapan pemberian kepada responden yang mengalami *Dismenore* dengan hasil terdapat penurunan nyeri pada setiap responden. Senyawa yang terkandung dalam minuman kunyit asam dapat mengatasi nyeri *Dismenore* tanpa menimbulkan efek samping.
3. Dari hasil studi kasus yang sudah dilakukan dapat disimpulkan bahwa penerapan pemberian rebusan kunyit asam bisa menurunkan tingkat nyeri *Dismenore* yang dirasakan remaja putri Ketika menstruasi

## 5.2 Saran

### 1. Bagi Institusi Pendidikan

Temuan dari studi kasus ini diharapkan dapat menjadi sumber acuan dalam proses pembelajaran mengenai penggunaan rebusan kunyit asam sebagai metode untuk mengurangi nyeri menstruasi pada remaja putri.

### 2. Bagi Masyarakat

Temuan dari studi kasus ini dapat menjadi referensi bagi masyarakat, terutama remaja putri, dengan harapan mereka dapat memanfaatkan rebusan kunyit asam sebagai alternatif untuk mengurangi nyeri menstruasi.

### 3. Bagi Perawat

Diharapkan dapat berkolaborasi dengan masyarakat dalam memberikan edukasi kesehatan maternitas terkait nyeri menstruasi.

### 4. Bagi peneliti

Studi kasus ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti berikutnya dalam mengembangkan penelitian terkait terapi non-farmakologi serta memperluas pengetahuan, wawasan, dan informasi mengenai penggunaan rebusan kunyit asam untuk mengurangi nyeri menstruasi pada remaja putri

