

BAB V PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa:

1. Tingkat nyeri haid sebelum diberikan minuman kunyit asam paling banyak banyak dialami responden pada kategori nyeri sedang dengan presentase 60%, nyeri ringan 26,7% dan nyeri berat 13,3%.
2. Tingkat nyeri haid setelah diberikan minuman kunyit asam paling banyak banyak dialami responden pada kategori nyeri ringan dengan presentase 46,7%, tidak nyeri 40% dan nyeri sedang 13,3%.
3. Tingkat nyeri haid sebelum diberikan minuman jahe paling banyak banyak dialami responden pada kategori nyeri sedang dengan presentase 60%, nyeri ringan 20% dan nyeri berat 20%.
4. Tingkat nyeri setelah diberikan minuman jahe paling banyak banyak dialami responden pada kategori nyeri ringan dengan presentase 73,3% dan nyeri sedang 26,7%.
5. Terdapat perbedaan antara pemberian minuman kunyit asam dan minuman jahe terhadap penurunan nyeri haid dengan $p\text{-value } 0,023 < \alpha(0,05)$. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian minuman kunyit asam lebih efektif (mean=18,70) terhadap penurunan nyeri haid pada siswi di SMA Negeri 3 Gorontalo Utara dibanding dengan minuman jahe (mean=12,30).

5.2 Saran

1. Bagi Pendidikan

Penelitian ini bisa dijadikan sumber referensi di bidang farmakologis atau obat alternatif untuk mengurangi nyeri haid.

2. Bagi Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dalam pengembangan ilmu pengetahuan terutama tentang manfaat kunyit asam dan jahe dibidang kesehatan dan dapat mengaplikasikan dalam pemberian intervensi keperawatan untuk mengurangi nyeri haid.

3. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini dapat dijadikan tambahan ilmu pengetahuan dalam menggunakan obat alternatif sebagai solusi mengurangi dan mencegah nyeri haid.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan variabel-variabel luar tidak terkontrol pada penelitian ini, misalnya faktor genetik, jenis diet setiap harinya, dan faktor psikis diperhatikan.

Suhu minuman yang berbeda dapat dijadikan pertimbangan peneliti selanjutnya dengan membandingkan pengaruh antara minuman yang bersuhu rendah/dingin dengan minuman bersuhu tinggi/hangat.

DAFTAR PUSTAKA

- Agromedia. 2008. *Buku Pintar Tanaman Obat*. Jakarta: PT Agromedia Pustaka.
- Alimul, A. 2012. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: Salemba Medika.
- Almada A. 2000. *Natural COX-2 Inhibitors The Future of Pain Relief*. Diperoleh Tanggal 2 Maret 2015 dari http://www.chiro.org/nutrition/FULL/Natural_COX-2_Inhibitors.shtml.
- Almasyhuri, Wardatun & Nuraeni. 2012. *Perbedaan Cara Pengirisan dan Pengeringan Terhadap Kandungan Minyak Atsiri dalam Jahe Merah (Zingiber officinale Roscoe.Sunti Valetton)*. Pusat Biomedis dan Teknologi Dasar Kesehatan-Jakarta. Diperoleh Tanggal 10 Juni 2015 dari [http://RedGinger/drying/2012/kandungan/minyakatsiri20%./pengirisan/pengeringan .Pdf](http://RedGinger/drying/2012/kandungan/minyakatsiri20%./pengirisan/pengeringan.Pdf)
- Anindita, A.Y. 2010. *Pengaruh Kebiasaan Mengonsumsi Minuman Kunyit Asam Terhadap Keluhan Dismenorea Primer Pada Remaja Putri Di Kotamadya Surakarta*. Diperoleh Tanggal 16 Februari 2015 dari <http://eprints.uns.ac.id/4/2/169941211201010231.pdf>.
- Anurogo & Wulandari. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: C.V Andi Offset.
- Arfiana, Iva. 2014. *Pengaruh Minuman Jahe Merah (Zingiber Offcinale Roscoe) Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Mahasiswa D-IV Kebidanan Stikes Ngudi Waluyo*. Diperoleh Tanggal 2 Maret 2015 dari <http://perpusnwu.web.id/karyailmiah/documents/3697.pdf>.
- Astawan, M. 2009. *Sehat Dengan Hidangan Kacang Dan Biji-Bijian*. Bogor: Penebar Swadaya.
- Bobak, Lowdermilk J. 2005. *Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC.
- Dinda E. 2007. "Kunir Asem" *The Herbal Medicine*. Diperoleh Tanggal 16 Februari 2015 dari http://embundinda.multiply.com/journal/item/28/Kunir_Asem_The_Herbal_Medicine.
- Guyton A.C and Hall J.E. 2007. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran* (Irawati, et.al., trans., L.Y. Rachman, et.al., eds.). 11thed. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Harel Z. 2006. *Dysmenorrhea in Adolescents and Young Adults: Etiology and Management*. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*.

- Hidayat, A. Aziz Alimul. 2013. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hillard P.A.J. 2006. *Dysmenorrhea*. Pediatrics in Review.
- Iswari *et al.* 2014. *Hubungan Dismenore Dengan Aktivitas Belajar Mahasiswi Psik Fk Unud*. Diperoleh Tanggal 16 Februari 2015 dari <http://ojs.unud.ac.id/index.php/coping/article/view/10780/8026>.
- Janiwarty,B dan Pieter, H.Z. 2013. *Pendidikan Psikologi untuk Bidan: suatu teori dan tarapannya*. Yogyakarta: Rapha Publishing.
- Judha M., Sudarti dan Fauziah A. 2012. *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Kelly, Tracey. 2007. *50 Rahasia Alami Meringankan Sindrom Pramenstruasi*. Jakarta : Erlangga.
- Lapau, Buchari. 2013. *Metode Penelitian Kesehatan Metode Ilmiah Penulisan Skripsi, Tesis, dan Disertasi Ed 2*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Leli, Rahmawati & Atik. 2011. *Pengaruh Kunyit Asam Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Siswi Kelas XI SMA Negeri 1 Sugihwaras*. Diperoleh Tanggal 6 Juni 2015 dari <http://journalakes.files.com/2012/06/jurnalakes-rajekwesi-vol-4.pdf>
- Marlina, E. 2012. *Pengaruh Minuman Kunyit Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri di SMA N 1 Tanjung Mutiara Kab. Agam*. Diperoleh Tanggal 6 Juni 2015 dari <http://repository.unand.ac.id/17914/>
- Mujahidah, Khansa. 2012. *Keterampilan Dasar Praktik Klinik Kebidanan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Muliyani, Harsojuwono, dan Puspawati. 2014. *Potensi Minuman Kunyit Asam (Curcuma Domestical.-Tamarindus Indical.) Sebagai Minuman Kaya Antioksidan*. Diperoleh Tanggal 2 Maret 2015 dari <http://www.jurnal-agritech.tp.ugm.ac.id/ojs/index.php/agritech/article/viewFile/374/442>
- Muttaqin, A. 2011. *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien Dengan Gangguan System Persyarafan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nair M.G., Wang H., Dewitt D.L., Krempin D.W., Mody D.K., Qian Y., Groh D.G., Davies A.J., Murray M.A., Dykhouse R. and Lemay M. 2004. *Dietary Food Supplement Containing Natural Cyclooxygenase Inhibitors*

and Methods for Inhibiting Pain and Inflammation. Diperoleh Tanggal 16 Februari 2015 dari <http://www.freepatentsonline.com/6818234.html>.

- Notoatmodjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Novia, dan Puspitasari. 2008. *Faktor Resiko Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenorea Primer*. Diperoleh Tanggal 6 Juni 2015 dari [http://www.journal.unair.ac.id/filerPDF/Naskah%204%20\(h96-103\).pdf](http://www.journal.unair.ac.id/filerPDF/Naskah%204%20(h96-103).pdf)
- Nugroho, Taufan. 2014. *Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Nursalam. 2008. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Olivia F., Alam S. and Hadibroto I. 2006. *Seluk Beluk Food Supplement*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Ozgoli, G., Goli, M. Moattar F. 2009. *Comparison of effects of ginger, mefenamic acid, and ibuprofen on pain in women with primary dysmenorrhea*. Diperoleh Tanggal 16 Februari 2015 dari <http://books.google.co.id/books?id=7WDgesSflScC&printsec=frontcover&hl=id#v=onepage&q&f=true>.
- Potter dan Perry. 2006. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses dan Praktik, Volume 2, Edisi 4*. Jakarta : EGC.
- Proverawati dan Misaroh. 2009. *Menarche*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Setiadi. 2013. *Konsep Praktik Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sina, M. Yusuf. 2012. *Khasiat Super Minuman Alami Tradisional Beras Kencur & Kunyit Asam Menyehatkan dan Menyegarkan Tubuh Tanpa Efek Samping*. Yogyakarta: Diandra Pustaka Indonesia.
- Smeltzer, S dan B. G. Bare. 2002. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Edisi 8. Volume 2. Jakarta: EGC.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharmiati & Handayani, L. 2006. *Cara Benar Meracik Obat Tradisional*. Jakarta: Agromedia Pustaka.

- Sukarni, K.I & Wahyu, P, 2013. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Tamsuri, A., 2007, *Konsep dan penatalaksanaan nyeri*. Jakarta : EGC.
- Thaina P., Tungcharoen P., Wongnawa M., Reanmongkol W. and Subhadhirasakul S. 2009. *Uterine relaxant effects of Curcuma aeruginosa Roxb. rhizome extracts*. Journal of Ethnopharmacology. 121: 433-43.
- Trubus. 2012. *Herbal Indonesia Berkhasiat, Volume 10*. Depok : PT Trubus Swadaya.
- Universitas Negeri Gorontalo. 2014. *Buku Panduan Penulisan Proposal/Skripsi*. Gorontalo: UNG.
- Utami, et al., 2013. *The Miracle of Herbs*. Jakarta: PT Agromedia Pustaka.
- Utami, P. 2012. *Antibiotik Alami Untuk Mengatasi Aneka Penyakit*. Jakarta Selatan: AgroMedia Pustaka.
- Wijaya, S. 2012. *Khasiat dan Manfaat Jahe Bagi Kesehatan*. Diperoleh Tanggal 10 Juni 2015 dari:<http://kreasiresepmasakan.blogspot.com/2012/12/khasiat-dan-manfaat-tanaman-jahe-bagi.html>
- Wiknjosastro,H. 2006. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka.
- Wilson, L.M. & Price, S.A. 2006. *Patofisiologi: konsep klinis proses-proses penyakit*, Edisi 6. Jakarta: EGC.
- Winarso, Agus. 2013. *Pengaruh Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Dismenorea pada Siswi Di Madrasa Tsanawiyah Negeri Jatinom Klaten*. Diperoleh Tanggal 16 Februari 2015 dari [http://www.poltekkes-solo.ac.id/attachments/227_PENGARUH%20MINUM %20KUNYIT%20ASAM%20TERHADAP.pdf](http://www.poltekkes-solo.ac.id/attachments/227_PENGARUH%20MINUM%20KUNYIT%20ASAM%20TERHADAP.pdf).