

## BAB VII

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Hasil analisis data, didapatkan bahwa pemberian minum kunyit asam dapat menurunkan nyeri dismenore karena karena kunyit asam mengandung bahan alami seperti *curcumine* dan *anthocyanin* yang bekerja menghambat kontraksi uterus. Pemberian kunyit asam ini, dapat diberikan dengan cara diolah terlebih dahulu dengan cara di rebus atau di seduh.

Bila direbus, ambil kunyit yang sudah dibersihkan sebanyak 10 gr, tambahkan asam jawa 6 gr, gula merah 0,25 ons, air matang 300 cc dijadikan 200 cc. diminum setelah dingin dengan ditambahkan garam sejumput. Pemberian dilakukan 1 kali dalam sehari selama 3 hari. Atau dengan cara diseduh dengan cara yaitu ambil satu sendok kunyit bubuk atau yang sudah di parut, asam jawa, kemudian gula 6 gr, air panas 300 ml, saring dalam dosis 200 ml diminum 1x/hari selama 3 hari.

#### B. Saran

##### 1. Bagi institusi Pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian tentang terapi kunyit asam dapat menurunkan nyeri dismenore, dijadikan sebagai salah satu alternatif penanganan dismore sehingga pelayanan kesehatan dapat menyampaikan hal ini melalui pendidikan kesehatan karena saat ini untuk penangan nyeri secara non farmakologi belum banyak dilakukan.

2. Bagi propesi Perawat

Terapi kunyit asam ini dapat diterapkan pada wanita yang mengalami dismenore sebagai salah satu upaya penanganan nyeri dan dapat juga diinformasikan kepada masyarakat tentang terapi ini melalui pendidikan kesehatan.

3. Bagi Remaja

Terapi kunyit asam ini dapat diterapkan saat mengalami dismenore karena murah dan mudah didapatkannya tetapi efektif menurunkan nyeri saat dismenore.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini, dapat dijadikan data awal dalam penelitian selanjutnya yang terkait dengan dismenore terutama tentang efek samping dari pemberian kunyit asam.

