

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Dalam kajian studi literatur pada 15 jurnal ditemukan jika semua artikel menunjukkan adanya pengaruh konsumsi jahe dalam menurunkan nyeri dismenore. Jahe sebagai pereda nyeri yang sangat signifikan dan dalam beberapa studi juga menggunakan analgesik sebagai pembanding dan dapat disimpulkan jika jahe sama efektifnya dengan pengobatan analgesik. Jahe dapat digunakan sebagai obat herbal yang efektif karena mengandung senyawa kimia aktif seperti gingerol dan shogaol yang bersifat antiinflamasi dan antioksidan. Hal ini menunjukkan bahwa kandungan jahe dapat menurunkan nyeri dismenore primer. Terapi yang diberikan untuk menurunkan nyeri dismenore juga berbeda-beda mulai dari 6 jurnal yang memberikan kapsul berisi 200 – 1000 mg bubuk jahe, 2 jurnal menggunakan bubuk jahe yang dilarutkan dalam air panas, 2 jurnal menggunakan air rebusan jahe, dan satu jurnal menggunakan dodol jahe. Dari semua jurnal walaupun terbukti jika jahe dapat mengurangi nyeri dismenore tetapi tidak terdapat bukti yang dapat digunakan untuk meyakinkan suatu kemanjuran dosis yang digunakan karena tidak terdapat perbedaan yang jelas dalam keefektivitasan antar dosis.

#### **5.2 Saran**

- a. Bagi Wanita Usia Subur

Jahe dapat dimanfaatkan sebagai obat herbal dalam mengurangi nyeri dismenore oleh wanita usia subur. Ketersediaan dan cara pembuatan jahe juga dapat dijangkau sehingga jahe dapat digunakan sebagai obat yang aman untuk dikonsumsi untuk wanita usia subur.

b. Bagi Bidan

Tenaga kesehatan khususnya bidan atau calon bidan dapat memberikan asuhan dengan memberikan informasi yang dapat digunakan manfaatnya oleh wanita yang mengalami dismenore primer sehingga diharapkan wanita dapat secara mandiri mengatasi keluhannya setiap bulan dengan aman.

c. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumber data atau informasi sebagai pengembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam profesi kebidanan yang berkaitan dengan terapi herbal khususnya jahe dalam mengatasi nyeri dismenore primer dan diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya.

d. Bagi Instansi Kesehatan

Instansi kesehatan diharapkan dapat memberikan pengetahuan bagaimana mengatasi dismenore dengan menggunakan obat herbal yaitu jahe dan diharapkan dapat membuka klinik kesehatan dengan berbasis pengobatan herbal.