

BAB 6

PENUTUP

6.1. Kesimpulan

Berdasarkan tujuan studi literatur mengenai pengaruh pemberian kunyit asam terhadap dismenore, maka disimpulkan sebagai berikut:

- 1) Kunyit asam memiliki kandungan bahan aktif curcumin, minyak atsiri, antosianin dan tanin yang dapat menurunkan dismenore primer pada wanita.
- 2) Pemberian minuman kunyit asam selama 3 hari pertama menstruasi dapat menurunkan derajat dismenore setelah 30 menit sampai 1 jam pemberian dengan cara menghambat sintesis prostaglandin, merelaksasikan otot, mempengaruhi aktivitas saraf, dan melancarkan aliran darah.

6.2. Implikasi dan Rekomendasi

6.2.1. Implikasi

Literatur ini memberikan implikasi penting mengenai potensi pemberian minuman kunyit asam sebagai pengobatan non farmakologi dalam penanganan dismenore, serta memberikan kontribusi pada praktik kebidanan untuk meningkatkan kualitas hidup wanita yang mengalami dismenore. Kunyit asam merupakan terapi non farmakologi yang memiliki manfaat sebagai antiinflamasi, antioksidan, analgetik, dan antipiretik. Intervensi ini terbukti efektif untuk wanita yang mengalami dismenore primer dan dapat memberikan dampak positif terhadap peningkatan produktivitas sehari-hari.

6.2.2. Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan diatas maka dapat diberikan beberapa saran, yaitu sebagai berikut:

- 1) Diharapkan dengan studi literatur ini dapat dijadikan sebagai bahan kajian untuk penelitian selanjutnya dan dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai dosis yang optimal pemberian minuman kunyit asam dalam menurunkan dismenore.

- 2) Diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan informasi serta dapat memberikan pengobatan non farmakologi dengan pemberian minuman kunyit asam terhadap penderita dismenore.
- 3) Diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan informasi masyarakat dalam membuat minuman kunyit asam secara mandiri dirumah untuk mengobati dismenore.
- 4) Diharapkan literatur ini dapat menambah informasi dan bagi institusi Pendidikan terutama pada program studi kebidanan dalam pembelajaran *complementary and alternative medicine* (CAM) menjadikan minuman kunyit asam sebagai alternatif dalam mengurangi dismenore.

