

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari penelitian yang telah dilakukan, dengan judul Gambaran Pengetahuan Tentang Prebiotik Jahe Untuk Penurunan Nyeri Haid Pada Mahasiswi DIII Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran Tahun 2021, sehingga ditarik kesimpulan sebagai berikut ini:

1. Keseluruhan Pengetahuan Mahasiswi DIII Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran Tahun 2021 Tentang Prebiotik Jahe Untuk Penurunan Nyeri Haid keseluruhan dalam kategori Baik yaitu sejumlah 32 Mahasiswi (100,0%).
2. Keseluruhan Pengetahuan Mahasiswi DIII Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran Tahun 2021 Tentang Pengertian Jahe, keseluruhan dalam kategori baik yaitu sejumlah 32 Mahasiswi (100,0%).
3. Sebagian besar Pengetahuan Mahasiswi DIII Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran Tahun 2021 Tentang Gambaran Tanaman Jahe, Sebagian besar dalam kategori baik yaitu sejumlah 30 Mahasiswi (93,8%).
4. Keseluruhan Pengetahuan Mahasiswi DIII Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran Tahun 2021 Tentang 3 Jenis Jahe Dan Karakteristik Masing-masing Pedasnya Beda, keseluruhan dalam kategori baik yaitu sejumlah 32 Mahasiswi (100,0%).

5. Sebagian besar Pengetahuan Mahasiswi DIII Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran Tahun 2021 Tentang Jahe Untuk Penggunaan Sehari-hari, sebagian besar dalam kategori baik yaitu sejumlah 30 Mahasiswi (93,8%).
6. Keseluruhan Pengetahuan Mahasiswi DIII Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran Tahun 2021 Tentang Kandungan Jahe Yang Menyehatkan, keseluruhan dalam kategori baik yaitu sejumlah 32 Mahasiswi (100,0%).
7. Keseluruhan Pengetahuan Mahasiswi DIII Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran Tahun 2021 Tentang Manfaat Jahe Bagi Kesehatan, keseluruhan dalam kategori baik yaitu sejumlah 32 Mahasiswi (100,0%).
8. Keseluruhan Pengetahuan Mahasiswi DIII Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran Tahun 2021 Tentang Cara Pemberian Prebiotik Jahe, keseluruhan dalam kategori baik yaitu sejumlah 32 Mahasiswi (100,0%).

B. Saran

1. Bagi Responden (Remaja Putri)

Terutama kepada Remaja Putri untuk lebih meningkatkan pengetahuannya tentang Prebiotik Jahe Untuk Penurunan Nyeri Haid yaitu dengan cara mengikuti penyuluhan yang di selenggarakan oleh tenaga kesehatan, mencari informasi tentang Prebiotik Jahe Untuk Penurunan Nyeri Haid melalui media cetak maupun elektronik.

2. Bagi Tempat Penelitian

Dari penelitian ini diharapkan bisa memberikan masukan ke institusi agar menambahkan mata kuliah komplementer yang berkaitan dengan Prebiotik Jahe Untuk Penurunan Nyeri Haid.

3. Bagi Mahasiswi

Disarankan menerapkan terapi konsumsi prebiotik jahe untuk atasi nyeri haid dan memperdalam ilmu di bangku kuliah dengan cara banyak membaca buku, artikel penelitian, mengikuti penyuluhan yang di selenggarakan oleh tenaga kesehatan, mencari informasi tentang melalui media cetak maupun elektronik.

4. Bagi Insitusi Pendidikan Kebidanan

Mampu menyiapkan lulusan yang mampu memberikan pendidikan kesehatan tentang prebiotik jahe untuk penurunan nyeri haid.

5. Bagi Peneliti

Dalam melakukan penyuluhan lebih ditekankan pada cara pemberian prebiotic jahe sehingga ini dapat menambah wawasan penelitian mengenai tingkat pengetahuan tentang Prebiotik Jahe Untuk Penurunan Nyeri Haid.