

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian mengenai Efek Pemberian *Epigallocatechin-3-gallate* (EGCG) Pada Teh Hijau Terhadap Intensitas Dismenore Primer, diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Pemberian teh hijau dapat menurunkan intensitas dismenore primer.
2. Terdapat penurunan intensitas dismenore primer setelah pemberian teh hijau 2 kali sehari selama satu siklus menstruasi.
3. Intensitas dismenore primer setelah pemberian teh hijau lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol.

### B. Saran

1. Bagi responden penelitian dan masyarakat untuk dapat menerapkan kebiasaan mengkonsumsi teh hijau secara rutin dalam upaya untuk mencegah terjadinya dismenore dikemudian hari.
2. Bagi peneliti lain sebaiknya kelompok kontrol menggunakan plasebo. Selain itu, dapat menggunakan alat ukur yang lebih objektif (misalnya dengan mengukur kadar prostaglandin dalam darah), sehingga tidak hanya mengandalkan skala pengukuran intensitas nyeri tetapi juga mengetahui seberapa banyak kadar prostaglandin dalam darah akibat pengaruh pemberian teh hijau. Dalam memantau kepatuhan responden yang mengkonsumsi teh hijau, sebaiknya setiap kali minum teh hijau dapat disaksikan secara langsung oleh peneliti.