

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa :

1. Sebelum diberikan intervensi berupa kompres dingin, sebagian besar responden mengalami dismenore primer dengan skala nyeri pada kategori nyeri berat ditunjukkan dengan median skor sebesar 8,00 , skor minimum 5 hingga maksimum 9 dan dengan rata-rata 7,49 berdasarkan pengukuran menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS).
2. Setelah intervensi pemberian kompres dingin, terjadi penurunan skala nyeri yang signifikan dari kategori nyeri berat menjadi kategori nyeri ringan, dengan ditunjukkan pada hasil median skor sebesar 2,00 dan skor minimum 2 hingga maksimum 5 dengan rata-rata 2,41 berdasarkan pengukuran menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS).
3. Hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi, dengan nilai $Z = -6,182$ dan $p\text{-value} = <0,001$ ($p < 0,05$). Hasil ini membuktikan bahwa pemberian kompres dingin efektif secara statistik dan klinis dalam menurunkan skala nyeri haid (*dismenore*) primer pada remaja putri.

B. Saran

1. Bagi remaja putri

Diharapkan dapat mulai mempertimbangkan penggunaan terapi nonfarmakologis seperti kompres dingin sebagai alternatif dalam mengatasi nyeri haid untuk mengurangi ketergantungan terhadap obat-obatan kimia dan meningkatkan kesadaran remaja putri.

2. Bagi institusi pendidikan dan masyarakat

Disarankan untuk memberikan edukasi kepada remaja putri terkait kesehatan reproduksi, termasuk pengenalan terapi komplementer seperti kompres dingin, agar remaja lebih memahami cara mengelola nyeri haid secara tepat dan aman.

3. Bagi pelayanan kesehatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar dalam penyusunan program promotif dan preventif yang ramah remaja di bidang kesehatan reproduksi, khususnya dalam menangani keluhan dismenore primer dengan pendekatan nonfarmakologis yang mudah diterapkan.

4. Bagi peneliti

Penelitian ini dapat menambah wawasan dan melatih keterampilan peneliti dalam mengidentifikasi serta menganalisis asuhan pada remaja putri salah satunya penanganan dismenore primer. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan desain eksperimental yang melibatkan kelompok kontrol, memperluas jumlah sampel, serta melakukan pengamatan

dalam jangka waktu lebih panjang untuk mengevaluasi efektivitas dan keamanan intervensi berupa kompres dingin secara lebih komprehensif.