

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan studi yang dilaksanakan selama periode Mei hingga Juli 2024 di Program Studi Kebidanan Universitas Bhakti Kencana, dengan melibatkan 42 responden, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Skala nyeri *dismenore* sebelum diberikan intervensi *Abdominal stretching exercise* dan kompres air hangat pada remaja putri di Universitas Bhakti Kencana berada pada tingkat nyeri ringan di mana hampir sebagian responden (35,7%).
2. Skala nyeri *dismenore* setelah diberikan intervensi *Abdominal stretching exercise* dan kompres air hangat pada remaja putri di Universitas Bhakti Kencana mengalami penurunan. Dimana hampir sebagian responden (47,6%) mengalami nyeri ringan dengan skala 1-3 setelah diberikan intervensi. Selain itu, terdapat peningkatan jumlah responden yang tidak mengalami nyeri (skala 0) menjadi 26,2% setelah diberikan intervensi.
3. *Abdominal stretching exercise* dan kompres air hangat terbukti efektif dalam menurunkan intensitas *dismenore* pada remaja putri. Hal ini ditunjukkan oleh hasil uji Wilcoxon yang memperlihatkan penurunan skala *dismenore* pada semua responden setelah intervensi, dengan nilai $p < 0,05$.

5.2 Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan

Masih minimnya pengetahuan remaja putri tentang cara mengatasi *dismenore* dapat menurunkan kualitas hidup remaja putri tersebut. Oleh karena itu, institusi pendidikan perlu mensosialisasikan informasi kesehatan tersebut guna membantu mengatasi masalah *dismenore*. Serta Menyelenggarakan seminar atau workshop tentang manajemen *dismenore* untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri.

2. Bagi Peneliti

Melakukan studi longitudinal menggunakan *mix method* untuk menilai efektivitas jangka panjang dari kombinasi *Abdominal stretching exercise* dan kompres air hangat, serta mengeksplorasi perubahan dalam manajemen *dismenore* dari waktu ke waktu.

3. Bagi Remaja Putri

Diharapkan remaja putri untuk menerapkan *Abdominal stretching exercise* pada saat mengalami *dismenore*, memberikan informasi dan mengajarkan tentang *Abdominal stretching exercise* kepada orang yang dikenal yang juga mengalami *dismenore*.