

BAB V

PENUTUP

IV.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang melibatkan 63 responden mengenai Pengaruh *Intermittent Fasting* 16 Jam per Hari (16:8) Terhadap Nyeri Haid Pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, maka kesimpulan peneliti adalah sebagai berikut:

- a. Gambaran hasil karakteristik 63 responden di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, disimpulkan bahwa seluruh responden termasuk ke dalam Tahap Perkembangan Remaja Akhir (18-24 tahun) dengan rata-rata usia responden, yaitu $21,24 \pm 0,875$ tahun.
- b. Berdasarkan lama menstruasi responden didapatkan hasil rata-rata lama menstruasi $7,06 \pm 1,243$ hari. Waktu tercepat menstruasi selama 5 hari dan waktu terpanjang selama 10 hari.
- c. Berdasarkan usia *menarche* responden didapatkan hasil rata-rata $12,89 \pm 1,657$ tahun. Usia *menarche* tercepat saat responden berusia 10 tahun dan usia *menarche* terlama ketika responden berusia 17 tahun.
- d. Berdasarkan riwayat keluarga dengan dismenore responden didapatkan hasil sebanyak 38 (60,3%) responden tidak memiliki riwayat keluarga dengan dismenore dan sebanyak 25 (39,7%) responden menyatakan memiliki riwayat keluarga dengan dismenore.
- e. Berdasarkan data yang ditemukan bahwa skala nyeri haid kelompok intervensi sebelum diberikan perlakuan $6,456 \pm 1,365$ yang diklasifikasikan sebagai *moderate pain*
- f. Berdasarkan data yang ditemukan bahwa skala nyeri haid kelompok intervensi setelah diberikan perlakuan menjadi $3,570 \pm 2,231$ yang diklasifikasikan sebagai *mild pain*.

- g. Berdasarkan analisa dari *paired sample t-test* pada *pre-test* dan *post-test* kelompok intervensi didapatkan hasil $p=0,000$ ($<0,05$). Hasil ini memiliki arti bahwa terdapat pengaruh *Intermittent Fasting 16:8* terhadap nyeri haid pada mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta.
- h. Berdasarkan analisis *independent sample t-test* yang dilakukan pada *post-test* kelompok intervensi dan kelompok kontrol memiliki nilai *p-value* sebesar $p=0,000$ ($<0,05$). Hasil ini memiliki arti bahawa ada perbedaan sangat bermakna antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

V.2 Saran

Dari data dan temuan yang telah disajikan, peneliti telah menemukan beberapa saran bagi pembaca dari berbagai pihak, yakni:

- a. Bagi Remaja Putri

Harapan peneliti, remaja putri dapat lebih aktif dalam mendalami informasi terkait pengaruh perubahan pola makan terhadap pengurangan nyeri, dalam hal ini adalah penerapan *Intermittent Fasting 16:8*.

- b. Bagi Pelayanan Keperawatan

Peneliti menyarankan tenaga kesehatan untuk mulai menyediakan pemahaman lebih lanjut terkait metode diet, seperti *Intermittent Fasting 16:8* ataupun saran diet lain yang tepat dan cocok dengan pasien guna menurunkan nyeri haid.

- c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti menyarankan agar penelitian terkait pengaruh *Intermittent Fasting 16:8* selanjutnya dapat menambahkan pemeriksaan lab urin guna melihat perubahan kadar prostaglandin pada responden yang telah menjalankan *Intermittent Fasting* dalam menyempurnakan keakuratan data. Peneliti selanjutnya juga diharapkan mampu meneliti guna melihat hubungan durasi pelaksanaan *Intermittent Fasting 16:8* terhadap kesehatan.

- d. Bagi Institusi Pendidikan

Peneliti menyarankan institusi pendidikan mulai mengenalkan terapi alternatif diet sebagai penatalaksanaan penurunan nyeri haid.