

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan pada siswi MTsN 21 Jakarta Tahun 2024, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

- a. Mayoritas responden mengalami *menarche* pada kelompok usia *menarche* normal (11-13 tahun) yaitu sebanyak 18 siswi (81,8%) pada kelompok eksperimen, dan sebanyak 14 siswi (63,6%) pada kelompok kontrol. Mayoritas responden pernah mendapatkan informasi tentang nyeri *dismenore* yaitu sebanyak 11 siswi (50%) pada kelompok eksperimen dan 13 siswi (59,1%) pada kelompok kontrol. Mayoritas responden paling banyak memperoleh informasi terkait nyeri *dismenore* dari orang tua, yaitu sebanyak 9 orang siswi (40,9%) pada kelompok eksperimen dan sebanyak 9 siswi (40,9%) pada kelompok kontrol.
- b. Pada Bulan Mei, kelompok eksperimen dengan pemberian jus nanas mengalami penurunan nilai *post-test*. Begitu pula pada kelompok kontrol dengan pemberian intervensi berupa jus semangka mengalami penurunan nilai *post-test*
- c. Pada Bulan Mei, tidak terdapat perbedaan penurunan *dismenore* primer antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Namun, nilai *mean rank* kelompok eksperimen lebih besar daripada nilai kelompok kontrol $23,59 > 21,41$, yang berarti walaupun tidak ada perbedaan penurunan *dismenore* yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, namun jus nanas jauh lebih efektif dalam menurunkan nyeri *dismenore* primer pada remaja putri di MTsN 21 Jakarta
- d. Pada Bulan Juni, responden kelompok eksperimen dengan pemberian jus nanas mengalami penurunan nilai *post-test*. Sedangkan pada kelompok kontrol dengan pemberian jus semangka tidak terdapat penurunan skala nyeri.

- e. Pada Bulan Juni, tidak terdapat perbedaan penurunan nyeri *dismenore* primer antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Namun, nilai *mean rank* kelompok eksperimen lebih besar daripada nilai kelompok kontrol $24,64 > 20,36$, yang berarti walaupun tidak terdapat perbedaan penurunan nyeri *dismenore* yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, namun jus nanas jauh lebih efektif dalam menurunkan nyeri *dismenore* primer pada remaja putri di MTsN 21 Jakarta.
- f. Nilai rata-rata (*mean rank*) peringkat jus nanas lebih tinggi daripada jus semangka yaitu $23,59 > 21,41$ pada bulan Mei dan $24,64 > 20,36$ pada bulan Juni, yang berarti jus nanas terbukti lebih efektif dan memiliki kontribusi yang lebih besar dalam mengurangi nyeri *dismenore* pada remaja putri di MTsN 21 Jakarta.

V.2 Saran

a. Bagi Responden

Bagi responden agar dapat memanfaatkan dan menyebarkan kembali pengetahuan tentang khasiat dan manfaat jus nanas sebagai salah satu alternatif pengobatan secara non farmakologi untuk mengatasi nyeri *dismenore* kepada teman, keluarga dan orang-orang terdekat. Serta agar responden dapat meningkatkan kesadaran dan bahaya serta dampak negatif *dismenore* dalam aktivitas sehari-hari.

b. Bagi MTsN 21 Jakarta

Bagi MTsN 21 Jakarta agar dapat memberikan edukasi dan intervensi berkelanjutan kepada angkatan-angkatan selanjutnya untuk mengonsumsi jus nanas sebagai salah satu alternatif pengobatan nyeri *dismenore* pada siswi-siswi MTsN 21 Jakarta. Hal itu dapat diterapkan salah satunya dengan menyediakan jus nanas di dalam lingkungan sekolah seperti pada koperasi dan kantin sekolah, agar mudah dijangkau oleh siswi-siswi serta seluruh warga sekolah yang sedang mengalami nyeri *dismenore*.

c. Bagi Program Studi Kesehatan Masyarakat

Bagi Program Studi Kesehatan Masyarakat dapat menjadi referensi tambahan untuk akademisi UPN “Veteran” Jakarta dan dikembangkan untuk kepentingan penelitian dan pendidikan di masa mendatang.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan atau melanjutkan penelitian serupa pada tingkat pendidikan lainnya seperti SD, SMP, SMK, MA, dan perguruan tinggi. Hal ini akan membantu dalam memahami pengetahuan dan manfaat mengenai pengobatan nyeri *dismenore* di berbagai tingkat pendidikan. Selain itu, melakukan atau melanjutkan penelitian dengan mempertimbangkan penggunaan jus lain sebagai kelompok kontrol, sehingga memperkaya berbagai sumber informasi yang mendukung penelitian tentang manfaat jus buah sebagai salah satu alternatif pengobatan secara non farmakologis untuk mengurangi nyeri *dismenore* primer pada remaja.