

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang melibatkan 56 responden yang terdiri dari 28 responden pada kelompok intervensi dan 28 responden pada kelompok kontrol mengenai Kombinasi Gerakan *Cat Stretch Exercise* Dengan Teknik *Counter Pressure* Terhadap Nyeri Menstruasi (Dismenore) Pada Siswi Kelas VII Di SMPN 13 Depok, kesimpulan yang dapat diambil adalah sebagai berikut:

- a. Gambaran karakteristik responden berdasarkan usia menstruasi (*menarche*), diperoleh rata-rata usia menstruasi pertama pada responden sebesar $11,20 \pm 0,749$ tahun. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami menstruasi pertama di sekitar usia 11 tahun. Usia pertama kali menstruasi (*menarche*) paling muda yang tercatat adalah 9 tahun, sedangkan usia tertua adalah 13 tahun.
- b. Gambaran karakteristik responden berdasarkan lama menstruasi, diperoleh rata-rata lama menstruasi responden adalah $6,48 \pm 0,894$. Lama menstruasi terpendek yang dilaporkan adalah 4 hari, sedangkan lama menstruasi terpanjang adalah 8 hari. Data ini menunjukkan adanya sedikit perbedaan dalam durasi menstruasi di antara para responden.
- c. Gambaran karakteristik responden berdasarkan riwayat keluarga dengan dismenore, diketahui bahwa dari total 56 responden, sebanyak 43 responden (76,8%) memiliki riwayat keluarga dengan dismenore, sementara 13 responden (23,2%) tidak memiliki riwayat keluarga dengan dismenore. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki riwayat keluarga dengan dismenore, yang mengisyaratkan adanya kemungkinan pengaruh faktor genetik atau keturunan terhadap kejadian dismenore.
- d. Berdasarkan data yang ditemukan bahwa skala nyeri menstruasi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pada kelompok intervensi yaitu rata-rata skala nyeri menstruasi pada kelompok intervensi sebelum diberikan

perlakuan adalah $4,36 \pm 1,471$, yang termasuk dalam kategori nyeri sedang. Setelah diberikan perlakuan, rata-rata skala nyeri menstruasi pada kelompok intervensi menurun menjadi $2,14 \pm 1,407$, yang termasuk dalam kategori nyeri ringan.

- e. Berdasarkan data yang ditemukan sebelum dan sesudah tanpa diberikan perlakuan pada kelompok kontrol, diperoleh rata-rata skala nyeri menstruasi pada hari pertama tercatat sebesar $4,71 \pm 2,034$, yang termasuk dalam kategori nyeri sedang. Sementara itu, rata-rata skala nyeri menstruasi pada hari ketiga menurun menjadi $3,21 \pm 1,931$, yang termasuk dalam kategori nyeri ringan.
- f. Berdasarkan analisa dari *Paired Sample T Test* pada *pre-test* dan *post-test* kelompok intervensi diperoleh nilai Sig. (2-tailed) = 0,000 ($p < 0,05$), yang menegaskan adanya pengaruh intervensi Kombinasi Gerakan *Cat Stretch Exercise* Dengan Teknik *Counter Pressure* Terhadap Nyeri Menstruasi (Dismenore) Pada Siswi Kelas VII Di SMPN 13 Depok.
- g. Berdasarkan analisa dari *Independen Sample T Test* pada *pre-test* kelompok intervensi dan kontrol yaitu diperoleh hasil rata-rata skor *pre-test* pada kelompok intervensi adalah $4,36 \pm 1,471$, sedangkan kelompok kontrol memiliki rata-rata $4,71 \pm 2,034$. Nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) yang dihasilkan adalah 0,455, yang lebih besar dari nilai $\alpha = 0,05$. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara rata-rata skor *pre-test* kelompok intervensi dan kelompok kontrol.
- h. Berdasarkan analisa dari *Independen Sample T Test* pada *post-test* kelompok intervensi dan kontrol yaitu diperoleh rata-rata skor *post-test* pada kelompok intervensi adalah $2,14 \pm 1,407$, sedangkan kelompok kontrol memiliki rata-rata skor $3,21 \pm 1,931$. Nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) tercatat sebesar 0,021, yang lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$. Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata skor *post-test* kelompok intervensi dan kelompok kontrol ($p = 0,021$). Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi memberikan efek yang signifikan terhadap hasil *post-test* jika dibandingkan dengan kelompok kontrol.

V.2 Saran

Berdasarkan data dan temuan yang telah disajikan, peneliti memberikan beberapa saran kepada pembaca dari berbagai pihak, yaitu:

a. Bagi Responden

Responden disarankan untuk menjaga pola hidup sehat dan rutin melakukan aktivitas fisik yang dapat membantu mengurangi intensitas nyeri menstruasi. Melakukan latihan seperti *Cat Stretch Exercise* dengan teknik *Counter Pressure* secara teratur dapat efektif dalam mengelola dismenore. Selain itu, responden dianjurkan untuk berkonsultasi dengan tenaga medis apabila mengalami nyeri menstruasi yang berlangsung lama atau tidak dapat teratasi dengan cara-cara tersebut.

b. Bagi Institusi Pendidikan Terkait

Institusi pendidikan disarankan untuk memberikan edukasi lebih lanjut kepada siswi mengenai manajemen nyeri menstruasi melalui program penyuluhan atau seminar yang dapat membantu mereka memahami dan mengelola dismenore dengan baik. Diharapkan juga agar institusi menyediakan fasilitas atau waktu khusus yang memungkinkan siswi untuk melakukan latihan fisik yang bermanfaat dalam mengurangi nyeri menstruasi.

c. Bagi Ilmu Pengetahuan dan Teknologi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya dalam mengembangkan teknik dan pendekatan baru dalam manajemen nyeri menstruasi. Peneliti juga menyarankan untuk mengeksplorasi pengaruh kombinasi berbagai teknik lain yang dapat meningkatkan efektivitas dalam mengelola dismenore. Selain itu, penelitian ini membuka peluang untuk mengembangkan teknologi atau alat bantu yang lebih efisien dalam membantu mengurangi nyeri menstruasi.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti yang akan datang diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan lebih memastikan titik teknik *counter pressure* tiap responden intervensi sama rata, bisa dengan pengawasan langsung ataupun menggunakan alat bantu untuk proses penekanannya. Selain itu, untuk

kelompok kontrol dianjurkan diambil dari kelompok beda angkatan ataupun beda sekolah untuk meminimalkan bias, untuk jumlah responden jika menggunakan kelompok kontrol dengan teknik *purposive sampling* sebaiknya hasil rumus sampel minimal dapat dikali dua sesuai jumlah kelompok yang dibutuhkan, dan disarankan penelitian tentang dismenore ini dilakukan selama 1 bulan untuk seluruh responden dengan tujuan membandingkan penurunan nyeri responden benar didasarkan karena melakukan intervensi yang diajarkan oleh peneliti